

40

**SINAIS
PARA VOCÊ
IDENTIFICAR
(E SE LIVRAR)**

DE UM

**RELACIONAMENTO
ABUSIVO**

**QUANDO UMA HISTÓRIA DE AMOR
SE TRANSFORMA EM
UM CONTO DE TERROR**

DI SAVAL



40 SINAIS
PARA VOCÊ
IDENTIFICAR
(E SE LIVRAR)
DE UM

RELACIONAMENTO ABUSIVO

QUANDO UMA HISTÓRIA DE AMOR
SE TRANSFORMA EM
UM CONTO DE TERROR

DI SAVAL

40

SINAIS
PARA VOCÊ
IDENTIFICAR
(E SE LIVRAR)
DE UM

RELACIONAMENTO ABUSIVO

QUANDO UMA HISTÓRIA DE AMOR
SE TRANSFORMA EM
UM CONTO DE TERROR
DI SAVAL

INTRODUÇÃO

Antes de qualquer coisa, eu quero deixar claro que todo relacionamento em que alguém sofre ou se sente infeliz, é, em algum nível, um **relacionamento abusivo** ou tóxico.

Mas o objetivo deste manual é falar de um tipo especial de relacionamento abusivo. Aquele em que os indivíduos, nas suas interações amorosas e afetivas, apresentam traços e comportamentos **narcisistas**.

Quando alguém tira muitas selfies, posta fotos em seu perfil de rede social ou fala sem parar sobre si durante um primeiro encontro, pode-se dizer que essa pessoa age ou agiu de modo **narcisista**.

Esse tipo de narcisismo é comum, e todos nós o exibimos uma vez ou outra como uma forma de autoafirmação para compensar as nossas inseguranças ou a “falta de jeito” nessa ou naquela situação. Mas não a esse tipo comum de narcisismo que vamos nos referir neste livro.

A nossa intenção nesse pequeno manual é, a partir de determinados sinais, atitudes e comportamentos exibidos por certas pessoas, traçar um perfil das que sofrem do chamado: ***Transtorno de Personalidade Narcisista (TPN)***.

É um problema de saúde mental por meio do qual essas pessoas demonstram:

- *Uma opinião muito exagerada sobre elas mesmas;*
- *Uma profunda necessidade da atenção e da admiração dos outros;*
- *Um imenso desapontamento quando não são elogiadas ou não são beneficiadas como acham que merecem;*

Segundo a terapeuta especializada em saúde mental [Rebecca Weiler](#), tudo se resume a um *egoísmo extremo*, aliada à *incapacidade de considerar os sentimentos dos outros*.

O TPN, como a maioria dos distúrbios de saúde mental ou de personalidade, não é um 8 ou 80. “O narcisismo se dá em um espectro”, explica a **Dra. Fran Walfish**, terapeuta familiar e de casal.

O narcisismo, além variar de intensidade, indo do nível leve ao nível mais grave ou patológico, também vem em pelo menos dois tipos: O ***tipo extrovertido***, que é aquele indivíduo expansivo, charmoso e egoísta que todos imaginam ao

ouvirem falar de uma pessoa narcisista; O **tipo vulnerável** que aparentemente é o oposto do primeiro, pois é hipersensível, propenso à ansiedade, exibe falta de confiança e tem um ar introvertido, mas que também carrega delírios de grandeza secretos; Ambos os tipos de narcisistas têm em comum a tendência de abusar dos outros, manipulando as suas emoções.

O *narcisista extrovertido* encantará e bajulará você até ele conseguir o que quer.

O *narcisista introvertido* tentará chamar a sua atenção evocando a sua **empatia** e pena.

Ambos os tipos de narcisistas irão explorá-lo para conseguirem validação emocional, sexual, social e física.

A maioria dos narcisistas é do sexo masculino, dada a posição que o homem sempre teve na sociedade. Mas, não se engane, há muitas **mulheres narcisistas** também, cada vez mais sendo reconhecidas e denunciadas como tal.

São **nove critérios** para o TPN que a edição mais recente do *Manual de Diagnóstico dos Transtornos Mentais* lista, mas o documento especifica que alguém só precisa apresentar **cinco** desses traços para ser diagnosticado como um narcisista.

Tais critérios são os seguintes: ✓ *Uma noção exagerada sobre a própria importância;* ✓ *Fantasias desmedidas envolvendo sucesso, poder, destaque, beleza e amores ideais;* ✓ *Crença de que eles são especiais e únicos, e que só podem ser entendidos e só devem conviver com pessoas (ou instituições) especiais ou de status elevado;* ✓ *Necessidade de admiração excessiva;* ✓ *Sentem que têm mais direitos do que os outros e que merecem tratamento especial;* ✓ *Comportamento interesseiro nas relações interpessoais;* ✓ *Falta de empatia com os sentimentos e as necessidades alheias;* ✓ *Tem inveja dos outros ou acreditam que os outros têm inveja deles;* ✓ *Exibem comportamentos ou atitudes de arrogância e pedantismo;* Mesmo sabendo os sinais e conhecendo os critérios "oficiais" que diagnosticam o TPN, isso necessariamente não facilita a identificação de um narcisista, especialmente quando você está envolvido romanticamente com um deles.

Em geral, não é possível determinar se alguém tem esse transtorno, sem o diagnóstico de um especialista qualificado.

Além disso, quando alguém se pergunta se está namorando um narcisista, não vai pensar: "*Será que esse indivíduo tem Transtorno de Personalidade Narcisista?*"

A pessoa procurará ver se o modo como está sendo tratada é saudável e se dá para levar adiante aquela relação. E é aí que mora o perigo: quando os narcisistas se manifestam na sua vida, eles são bastante sedutores e envolventes.

Por isso, como nos alerta a pesquisadora da *Universidade de Illinois* [Dr. Suzanne Degges](#) :

*“O aspecto mais perigoso dos narcisistas é que, uma vez que eles “escolhem” você, eles podem **persegui-lo** incansavelmente até conseguirem o que querem. Eles são astros da manipulação e podem ser bem estranhos na sua capacidade de ler os outros. Se você notar que um pretendente está exigindo coisas além do normal ou está tentando se tornar íntimo demais e você não sente que está pronto/a para deixa-lo/a se aproximar, **ouça a voz da sua consciência** ”.*

Caso você ainda esteja sendo assediado/a por algum deles, o ideal é que você nem deixe ele ou ela passar pela soleira da porta.

Se você já está dentro de um relacionamento que considera abusivo, evite, baseado no que vai ler aqui, tentar diagnosticar o seu parceiro.

Em vez disso, o que você pode e deve fazer é, reunir os comportamentos que eles forem apresentando e comparar com os sinais que elencamos neste livro. Assim, quanto mais semelhanças houver entre aqueles e esses, mais condições você terá de avaliar e perceber se vale a pena continuar nesse *relacionamento* ou não.

Jamais se esqueça, porém, de que qualquer convivência mais íntima que incomode você tem lá seu grau de toxidade, seja a pessoa que provoque isso alguém que sofra do transtorno narcisista ou não.

Toda preocupação é válida e todo cuidado é pouco, quando a sua segurança física e/ou emocional estão em jogo.

O objetivo desse livro: ajudar você a identificar e a reconhecer comportamentos e reações inaceitáveis no seu relacionamento amoroso já desde o começo, e conscientizar você sobre quais são as atitudes mais adequadas a se tomar durante o relacionamento e depois que ele houver terminado.

Fique ciente desde já que quanto *mais* dos sinais a seguir estiverem presentes na sua relação, **menos saudável** ela é e mais abusiva e prejudicial ela tenderá a se tornar.

O livro está dividido em duas partes.

Na *Parte I* , tratamos e exploramos os 40 sinais do comportamento e das atitudes

narcisistas, acompanhados de exemplos e comentários de especialistas no tema.

Os sinais não foram dispostos numa ordem, até porque os narcisistas não seguem uma lógica, e fazem assim não só porque até certo ponto querem desorientar a vítima, mas também porque isso reflete a turbulenta instabilidade do mundo emocional deles.

De modo geral, os especialistas concordam que a “performance” dos narcisistas se dá em três fases: **Idealização** : é o início, quando eles são puro amor e encantamento com você; **Desvalorização** : é a fase crescente das críticas, das provocações e do desrespeito; **Descarte** : o final de tudo, quando eles se dão conta de que você “não vale a pena” e o jogam fora; Nenhuma dessas fases, porém, tem período determinado para funcionar e, às vezes, acontecem em ciclos, isto é, elas se repetem de acordo com os interesses do narcisista.

Elas também não são fechadas em si mesmas. Na *fase da idealização* , por exemplo, já podem surgir sinais das outras fases, da mesma forma que na *fase da desvalorização* ainda pode haver gestos supostamente de amor e cuidado, como procuramos destacar ao longo da lista de sinais.

A *Parte II* está reservada para algumas explicações sobre como funciona o narcisista, e a partir disso procura refletir a respeito das reações e quais as atitudes a se tomar para escapar deles, não interessando em que fase você esteja nesse tipo de relacionamento.

Antes de começar, quero fazer minha a voz dos especialistas e enfatizar que: Você **nunca** deve se sentir culpado/a pelas atitudes de qualquer pessoa que apresente comportamentos narcisistas, mas **você é responsável por si** e por tudo aquilo que é preciso fazer para cuidar do seu bem-estar.

Numa relação, de amor ou qualquer outra espécie, acima de tudo o indivíduo deve colocar o seu **senso de identidade** e a sua **dignidade pessoal** . Isso é inegociável.

Ou é assim ou não existe uma relação equilibrada, mas uma dominação, em que a subjetividade de uma pessoa é sequestrada e subjugada pela do outro.

Lembre-se sempre disso, não só ao longo do livro, mas em todos os relacionamentos da sua vida.

Boa leitura!

Sumário INTRODUÇÃO

1. Quando você os conhece, as coisas acontecem de modo muito rápido.
 2. Eles são muitos encantadores e envolventes... No princípio.
 3. Rachaduras na máscara.
 4. As qualidades que eles antes diziam admirar em você de repente se tornam os piores defeitos.
 5. Elas mentem e arrumam desculpas de maneira patológica.
 6. Eles só têm olhos para os seus erros, mas são indiferentes aos deles próprios.
 7. Elas são o cúmulo da hipocrisia.
 8. Na relação, você teme que qualquer briga possa ser a última.
 9. Eles atraem toda a sua atenção e vão corroendo a sua autoestima.
 10. Eles esperam que você leia a mente deles.
 11. A conversa sempre gira em torno e deles e do quanto eles são maravilhosos.
 12. Eles se alimentam dos seus elogios
 13. Eles não têm empatia alguma.
 14. Eles não têm (quase) nenhum amigo de longa data.
 15. Eles pegam no seu pé sem parar.
 16. De forma lenta, mas constante, eles vão desrespeitando os seus limites...
 17. Eles praticam "gaslighting".
 18. Você vive tenso perto deles, mas ainda espera que eles gostem de você.
 19. Eles não se definem quanto ao relacionamento.
 20. Eles acham que estão certos sobre tudo... E nunca se desculpam.
 21. Eles preenchem todos os espaços da sua vida.
 22. Eles são insuportavelmente arrogantes.
 23. "Eu te amo... Eu te odeio!"
 24. O passado amoroso dessas pessoas é cheio de gente "complicada" e "sem futuro".
 25. Eles estão sempre preocupados com a sua aparência física.
 26. Eles provocam ciúmes e rivalidades de você com os outros, e fingem-se de inocentes.
 27. Triangulação.
 28. Eles vivem entrando e saindo de relacionamentos.
 29. O passado deles é usado para ganhar a sua simpatia.
 30. Eles xingam muito você e usam linguagem chula.
 31. Eles discutem com você o tempo todo.
 32. A indiferença deles será a tua herança!
 33. Quando eles forem agradáveis, você se sentirá inseguro.
 34. Os narcisistas geralmente são muito ostensivos.
 35. Mas os narcisistas podem ser bem discretos e sóbrios também.
 36. Eles entram em pânico quando você tenta terminar com eles.
 37. Quando você se mostra decidido a sair fora, eles contra atacam.
 38. Eles têm várias facetas e camadas.
 39. Você se sente cada vez mais esgotado emocionalmente.
 40. Os abusos serão muitas vezes ocultos.
 41. De repente, você se vê brincando de detetive.
- Não deixe de ler também:
- O "Mantra do Narcisista"

Parte II

Como reagir ou lidar com um narcisista?

Táticas contra o Narcisismo

- 1) Não os julgue pela capa.

- 2) Não compartilhe informações pessoais em excesso.
- 3) Não há necessidade de justificar os seus pensamentos, sentimentos ou ações.
- 4) Não minimize o comportamento disfuncional deles.
- 5) Não espere que eles assumam responsabilidade.
- 6) Não assuma que eles compartilham seus valores e visão de mundo.
- 8) Não tome as ações deles como algo pessoal.
- 9) Não espere empatia ou justiça.
- 10) Não espere que eles mudem.
- 11) Não subestime o poder do narcisismo.
- A pessoa narcisista tem consciência do que faz?
- Como romper com uma pessoa narcisista?
- A) Reconheça as características que fazem de você uma presa fácil.
- B) Prepare a sua saída de maneira estratégica.
- C) Veja o luto como uma oportunidade
- D) Narcisistas S.A?

Conclusão:

Meus outros livros:

FONTES:

Sobre o Autor:

Autor: **Di Saval** Obra: **40 sinais** para você identificar (e se livrar) de um RELACIONAMENTO ABUSIVO

2019 - C & T books ©Todos os direitos reservados (Di Saval/C &T books)

Essa é uma publicação independente (C&T books)

Revisão, preparação, capa, diagramação: **C & T books** ©Todos os direitos reservados.

Proibida a reprodução desse livro, total ou em partes, através de quaisquer meios. Os direitos autorais e morais do autor foram contemplados.

A violação dos direitos autorais constitui um crime (**Código Penal** , art. 184 e Parágrafos, **Lei nº 6.895** , de 17/12/1980), sujeitando-se à busca, apreensão e indenizações diversas (Lei nº 9.610, de 19/02/1998).

Pedido ao Leitor: O seu apoio é muito importante para o nosso trabalho. Portanto, se você gostar do livro, deixe uma AVALIAÇÃO na [página da Amazon](#) .

É só procurar o livro, clicar em “**escrever uma avaliação**” e “**enviar**”. Isso fará com que continuemos produzindo material relevante sobre **Desenvolvimento Pessoal** e Autoconhecimento e Qualidade de Vida com **preços acessíveis** para todos.

1. Quando você os conhece, as coisas acontecem de modo muito rápido.

Quando desabam em sua vida, eles logo de cara “notam” e falam sobre o quanto vocês têm em comum, dos sentimentos inéditos que você lhes causa e do quão você é perfeito para eles.

“Quando eu te vi o sonho aconteceu!”

“Por onde você andava todo esse tempo?”

Como um camaleão, eles parecem espelhar as suas próprias esperanças, sonhos, objetivos e até mesmo as suas inseguranças, a fim de estabelecer um vínculo emocional de confiança o mais rápido possível.

É tudo muito **“intenso”**.

Eles/as se dizem muito **intensos** .

Atente para esse adjetivo com o qual eles podem se definir desde o começo, diante do seu compreensível estranhamento.

Fique atento e... Você já ouviu a expressão “fogo de palha”? É o que vem a seguir.

2. Eles são muitos encantadores e envolventes... No princípio.

No começo tudo parece ser um conto de fadas. Eles vivem ligando, mandam mensagens, enviam flores, querem fazer mil programas e fazem-lhe juras de amor eterno nos primeiros dias.

Talvez digam o quão inteligente você é ou enfatizem o quanto vocês têm em comum, mesmo que vocês tenham acabado de se conhecer.

A esse comportamento de atenção, sedução e apego exagerado os especialistas chamam de **“bombardeio de amor”**.

“Os narcisistas acham que merecem estar com pessoas especiais, pois são essas pessoas as únicas capazes de apreciá-los em toda a sua plenitude”, diz a assistente social clínica **Nedra Glover Tawwab** , fundadora do [Kaleidoscope Counseling](#) da Carolina do Norte.

Mas assim que você fizer qualquer coisa que os decepcionem, eles facilmente se voltam contra você!

E geralmente você não terá a menor ideia do que fez, nos esclarece Tawwab.

*"Como os narcisistas o tratam, ou quando eles se voltam contra você, nada disso tem a ver com você, mas com **as crenças que eles têm sobre você**."*

Weiler aconselha também que caso alguém se mostre muito "intenso" logo no início, fique alerta. É evidente que todos nós gostamos de nos sentir desejados, mas o verdadeiro amor é algo que vai sendo alimentado e cultivado com o tempo. Não surge de uma hora para outra.

"Se você acha que é muito cedo ou que eles não lhe conhecem tanto assim para já estarem dizendo que amam você, é bem capaz de você ter razão" , ensina Weiler.

Uma pessoa narcisista vai tentar ver conexões muito rápidas – e muito superficiais – entre vocês assim que começar o relacionamento. Fique atento.

Essa é a primeira das três fases pelas quais passo o relacionamento narcisista, a fase da "idealização".

3. Rachaduras na máscara.

Seja como for, há momentos fugazes em que a *persona* encantadora, carinhosa e inofensiva da pessoa apaixonada é substituída por algo completamente diferente.

De repente, um lado deles que nunca viera à tona durante a fase de idealização, surge.

Um lado **frio** , **cruel** e **manipulador** .

Você começa a perceber que a personalidade deles simplesmente talvez não tenha nada a ver com a sua – que a pessoa por quem você se deixou envolver não parece existir.

Às vezes pode ser que durante uma conversa, você seja mal interpretado ao abrir o coração e a pessoa **exploda** em fúria, porque você não está dando *o nível de atenção e admiração que ela esperava* .

Pode ser que devido a um atraso, a pessoa surpreendentemente comece a dizer que você relapso com horários e compromissos, mesmo sendo essa a primeira vez que isso acontece.

Uma frase sua mal colocada, pode se tornar o estopim de uma briga, seguida de um bloqueio do seu perfil e do seu contato nas redes sociais por horas ou dias.

Geralmente a mensagem subliminar é: “Ou você se comporta como eu vejo e eu quero que você seja, ou não sei como isso poderá continuar.”

Note que você sofre castigos, represálias, é tratado como uma criança levada que merece ser disciplinada.

4. As qualidades que eles antes diziam admirar em você de repente se tornam os piores defeitos.

A princípio, eles apelam para as suas vaidades e vulnerabilidades mais profundas, observando e correspondendo de maneira precisa a tudo aquilo que eles acham que você deseja ouvir.

Mas depois que você já caiu na rede, eles começam a usar essas coisas contra você: eles passam a exigir que você demonstre as qualidades que “transpareceu” no começo e que eles viram.

O curioso é que, mesmo você sabendo que não era tudo aquilo que ele/a “via”, que era tudo fantasia e “invenção” da mente dele, você nota que desde então passou a tentar corresponder ao ideal e à fantasia do outro.

Desse jeito, cada vez mais você foi entrando na neurose de provar que é digno daquela pessoa que disse que você era perfeito/a em tudo.

Mas, se isso tudo está baseado em fantasias projetadas e representadas, é óbvio que a médio prazo não iriam se sustentar e se realizar.

Eis que as cobranças entram em cena e só aumentam.

5. Elas mentem e arrumam desculpas de maneira patológica.

Sempre há uma desculpa para tudo, até para as coisas que não precisariam de uma desculpa. Esses indivíduos mentem mais rápido do que você inclusive consegue notar para questioná-los.

Eles vivem **culpando os outros** – nunca a culpa é deles.

Eles passam mais tempo **racionalizando** e tentando **justificar** o próprio comportamento do que tentando melhorar.

Mesmo quando apanhados em uma mentira, eles não expressam remorso ou vergonha.

Muitas vezes, quase parecerá que eles querem ser pegos. A essa altura, a coisa já pode ser muito grave: isso acontece ou porque não lhe respeitam mais e duvida da sua capacidade crítica ou porque a coisa toda já andou e chegou à fase que eles já viram que você “não vale a pena”, “não é o que eles pensavam”.



6. Eles só têm olhos para os seus erros, mas são indiferentes aos deles próprios.

Se *eles* chegarem **duas horas** atrasados a um encontro, não esqueça de que **você** chegou “*cinco minutos*” atrasado ao primeiro encontro entre vocês.

Se você apontar o comportamento inadequado deles, eles sempre serão bem ágeis em virar a discussão contra você.

Amedrontado e acuado, você começa a adotar atitudes perfeccionistas, uma vez que já sabe de que qualquer erro poderá e será usado contra você.

A tensão começa a ser a sua companheira inseparável. Sem se dar conta, você está deixando transparecer “defeitos” demais.

O pior é que tudo parece bem na vida dele/a. **Seria você o problema, então?**

Veja o quanto você irá sofrer, se você não identificar esse tipo de pessoa logo no

começo.

7. Elas são o cúmulo da hipocrisia.

“Faça o que eu digo, não faça o que eu faço.”

Eles têm expectativas extremamente altas de *fidelidade, respeito e admiração* , enfim, sobre tudo que uma relação de verdade, seja de amizade seja amorosa, precisa ter.

Contudo, após a fase da **idealização** , eles não cumprirão com nenhuma daquelas exigências pré-estabelecidas por eles.

Eles irão trair, mentir, criticar e manipular você de todas as formas e jeitos que você jamais imaginou que alguém fosse capaz.

Quanto a você?

Você terá de continuar perfeito/a, cumprindo à risca tudo que havia sido estabelecido antes. Caso contrário, você será considerado e chamado de “instável” ou “volúvel demais” e passará a ser ameaçado de que a “fila anda”.

8. Na relação, você teme que qualquer briga possa ser a última.

Os casais normais discutem para resolver problemas, mas o manipulador dentro de um relacionamento deixa claro que as “conversas negativas” só vão prejudicar a relação, principalmente aquelas que irão tratar do *mal comportamento deles* .

Qualquer uma das suas tentativas para buscar melhorar a comunicação entre vocês quase em todas as vezes terá como resposta o silêncio do manipulador.

“Já vai começar? Você e essa cabeça cheia de caraminholas e neuroses. Melhor eu nem comentar!”

É o que acontece. Você fica falando sozinho/a.

Mesmo se sentindo confuso e magoado, você acaba pedindo desculpas e os perdoo, caso contrário eles perderão o interesse em você.

Veja, ele já conseguiu o que queria. Tem você sob controle. Sabe que cordas puxar.

Tal sensação de insegurança pode crescer tanto a ponto de você nem querer mais

discutir. A essas alturas você está totalmente nas mãos deles. Ele perdeu o respeito por você.

“Você não está correspondendo às minhas expectativas!”

9. Eles atraem toda a sua atenção e vão corroendo a sua autoestima.

Depois de lhe cobrirem de atenção, elogios e admiração sem parar, esses indivíduos de repente parecem completamente **entediados** com você.

Eles passam a ficar quietos demais e se irritam porque você está querendo manter o relacionamento naquele nível de paixão que *eles mesmos inicialmente criaram*.

Mas agora a sensação é que só você se interessa. Só você vai atrás. Só você quer conversar. Será que você se confundiu?

“Nossa, essa fase já passou. Você parece que não cresceu, e não amadureceu. As coisas mudam.”

É como se você estivesse convivendo com outra pessoa. Um/ gêmeo/a. Não é a mesma pessoa do começo da relação. Uma relação que pode ter semanas apenas. Então, você pensa *“Como eles puderam ‘amadurecer’ tão rápido?”*

Você começa a se sentir um peso na vida deles.

Eles não estão nem aí.

10. Eles esperam que você leia a mente deles.

Se eles ficam sem se comunicar com você por vários dias, a culpa é sua por não saber dos planos que eles tinham.

E daí que eles não tinham lhe contado ou antecipado o que pretendiam?

“Tá vendo como você é desatento/a?”

Sempre haverá uma desculpa que fará deles as vítimas para seguirem em frente com aquela situação.

Esses parceiros tomam decisões importantes, contam para todo mundo, menos para você.

Às vezes eles decidem fazer uma viagem ou um programa e simplesmente aparecem na sua porta ou mandam um áudio, e esperam que você aceite, se

arrume e sem questionar.

Como você já anda se sentindo inadequado/a, começa a pensar ou imaginar que eles têm razão, o que reforça a ideia negativa deles sobre você.

Cada vez mais, a cada dia, eles plantam mais uma semente que vai convencendo você e fará você pensar, mais tarde, que você foi o culpado/a da relação não ter dado certo ou estar condenada desde o começo.

“Você é muito complicado/a. Não sei por que eu ainda estou com você!?”

Uma frase igual ou semelhante a essa pode se tornar uma humilhação constante, e você já sabe o que isso quer dizer.

11. A conversa sempre gira em torno e deles e do quanto eles são maravilhosos.

Tudo o que eles falam têm sempre a intenção de exalta-los. A psicoterapeuta **Jacklyn Krol** nos ensina:

"Os narcisistas adoram falar o tempo todo sobre as suas próprias realizações e sucessos, engrandecendo-os"...

"Eles fazem isso porque se sentem melhores e mais inteligentes que todo mundo, e também porque isso os ajuda a manter a aparência de autoconfiança."

Outra psicóloga clínica, Dra. **Angela Grace** acrescenta que os narcisistas, ao contarem as suas histórias, exageram as suas realizações e destacam tanto os seus talentos a fim de serem idolatrados pelos outros.

O fato deles também tagarelarem o tempo todo sobre eles mesmos é para que você não pare de lhes dar atenção.

Há **dois aspectos** a se destacar aqui, segundo Grace.

Primeiro , o seu parceiro vai estar sempre falando sobre si mesmo; *Segundo* , o seu parceiro *nunca* vai se envolver em uma conversa que tenha a ver com você; **Pergunte-se:** O que acontece quando você fala sobre si mesmo?

Eles fazem perguntas para continuar o assunto e manifestam interesse em saber mais sobre você? Ou eles se tornam o assunto da conversa?

Isso não acontece só em relacionamentos amorosos. Narcisistas são assim em todas as áreas de suas vidas. Mas nas relações amorosas, pela intimidade que naturalmente se estabelece, é muito fácil notar essa atitude egocêntrica deles.

Há uma brincadeira muito conhecida associada ao comportamento narcisista, em que a pessoa diz: “Nós já falamos demais da minha pessoa. Vamos falar de você para variar.”

*“Diga-me o que você acha de **mim** ?”*

12. Eles se alimentam dos seus elogios

Os narcisistas passam a impressão de que são pessoas extremamente confiantes.

Mas, de acordo com Tawwab, a maioria das pessoas com TPN não tem autoestima.

"Eles precisam de muitos elogios e, se você não os fizer, eles vão tentar arrancar isso de você" , diz ela.

É por isso que eles ficam observando você até você confirmar como eles são bons.

“Os narcisistas usam as pessoas - aquelas que são mais empáticas – para delas obter o seu senso de autoestima e assim eles se sentem poderosos. No entanto, devido à sua baixa autoestima, os seus egos podem ser afetados com muita facilidade, o que aumenta a necessidade de mais elogios ”, acrescenta a terapeuta familiar [Shirin Peykar](#) .

Dica para ler as pessoas: Os indivíduos autoconfiantes de verdade não dependem tanto de você ou dos outros para se sentirem bem com eles mesmos.

“A principal diferença entre pessoas confiantes e pessoas com TPN é que essas últimas precisam das outras pessoas para exaltá-las, e elas se exaltam somente colocando os outros para baixo. Duas coisas que pessoas com alta autoconfiança não fazem”, diz Peykar.

Chega a ser até engraçado hoje, quando hoje eu me lembro de algumas experiências com uma pessoa assim, mas foi bem como explica Weiler, “os narcisistas punem todos ao seu redor por sua falta de autoconfiança”.

13. Eles não têm empatia alguma.

Falta de empatia , ou a capacidade de (tentar) sentir como outra pessoa se sente e vê a vida, é uma das características marcantes de um indivíduo narcisista, diz

Walfish.

"Os narcisistas não têm a habilidade de fazer você se sentir visto, legitimado, entendido ou aceito porque eles não captam o conceito desses sentimentos", revela a terapeuta.

Questões para você:

O seu parceiro se importa quando você tem um dia ruim no trabalho, se desentende com um amigo ou briga com os seus pais?

Ele pergunta para saber mais de você?

Ou será que eles ficam entediados quando você fala sobre as coisas que enlouquecem ou entristecem você?

Joe Navarro , ex-agente do FBI, que em sua carreira policial conviveu e aprendeu a identificar como funcionam os narcisistas em diversas áreas da vida, além da área amorosa nos esclarece: “Se lhe parece que eles só conseguem falar sobre eles mesmos, até nos momentos mais estranhos, isso não é coisa da sua cabeça. Os narcisistas só sabem falar sobre aquilo que eles mais valorizam: eles mesmos. Essa é a natureza desses indivíduos.”

Depois que comecei a estudar sobre esse tema, percebi que um antigo relacionamento meu parecia se encaixar nos sinais descritos aqui.

A pessoa tinha uma tremenda dificuldade em ouvir sobre a minha vida, e demonstrava sempre uma dessas duas coisas:

- Ou um semblante evidente de tédio logo que eu começava a falar.
- Ou dava um jeito de fazer piada com algo sério para desviar o assunto de volta para ela.

14. Eles não têm (quase) nenhum amigo de longa data.

A maioria dos narcisistas não têm amigos de verdade a longo prazo. Investigue mais fundo os seus contatos, e você vai perceber que eles só têm conhecidos, colegas de trabalho de quem eles falam mal e desafetos. E por isso eles podem se revoltar quando você deseja sair com os seus amigos.

Os narcisistas vão alegar que você os negligencia, farão você se sentir culpado por dar mais atenção aos seus amigos e criticarão você por viver ou andar com essa gente “nada a ver”.

Perguntas a se fazer: Como o seu parceiro trata alguém de quem ele nada pode obter de vantagem?

O seu parceiro tem algum amigo de longa data?

Eles têm ou falam sobre algum inimigo?

15. Eles pegam no seu pé sem parar.

Talvez a princípio tudo pareça uma simples provocação. Mas depois a coisa se torna constante e beira a crueldade.

Seja bem-vindo/a à fase da “**desvalorização**” .

A partir de agora tudo só tende a piorar.

De repente, tudo o que você faz, o que veste e come, com quem você sai e o que assiste na TV ou vê na internet é um problema para eles.

"Eles depreciam vocês, ofendem verbalmente, ou fazem piadas sem graça."

"O objetivo deles é diminuir a autoestima dos outros, para que eles possam aumentar a sua, pois é assim que eles se sentem maiores." diz Peykar.

Além do mais, reagir ao que eles dizem apenas reforça o comportamento deles. Um narcisista adora e torce por uma reação descontrolada, diz Peykar. Porque isso mostra que eles têm o poder de **afetar** o estado emocional da outra pessoa.

Um alerta: Se o seu parceiro procura derruba-lo com insultos quando você faz algo que seria digno ser celebração, essa pessoa não vale a pena.

"Um narcisista pode dizer 'Você só conseguiu fazer assim porque eu não dormi bem' ou alguma desculpa que dá a entender que você só fez algo por ter uma vantagem que eles não tinham" , diz Tawwab.

Eles querem que você entenda que **ninguém** , de fato, pode ser melhor do que eles.

16. De forma lenta, mas constante, eles vão desrespeitando os seus limites...

Eles criticam você sempre com uma atitude de superioridade e de irreverência.

Se na fase inicial domina a “*idealização*”, agora é na fase da “*desvalorização*” que está em andamento, nada está a seu favor.

Agora, tudo vindo de você é para eles motivo de piada, repreensível e beira o ridículo.

“*Nossa, que bolsa cafona!*”

“*Só você ainda gosta/usa/ isso!*”

(programas, vestuário, alimento, diversão) “Esses seus amigos/familiares/colegas são tão esquisitos!”

“*Por que você não faz desse (meu) jeito?*”

Tudo aquilo que essas pessoas diziam admirar em você antes, agora simplesmente odeiam ou se torna “sem graça” para elas.

A **provocação** passa a ser a principal forma de comunicação durante as interações que ainda houver entre vocês.

De maneira sutil, eles vão menosprezando e depreciando cada vez mais:

- *A sua inteligência;*
- *As suas habilidades em geral;*
- *As suas preferências e gostos;*
- *Os seus interesses, objetivos e atividades diárias.*

Para eles você é um ser humano inadequado, defeituoso, problemático, *etc.* É baseado nisso que o narcisista chegará a fase final, a do “**descarte**”.

Se você apontar tudo isso que eles fazem, eles dirão que “*é só brincadeira*”, que você não entende porque é melindrosa/o demais ou louco/a.

Você passa a se reprimir, vive **ressentido** e **chateado**, aprende a deixar fora das conversas os seus reais sentimentos, as coisas que você gosta e certos assuntos, tudo para tentar manter a paz. Depois você perceberá que essa atitude terá sido o seu **maior erro**.

Mas aí já será tarde demais...

17. Eles praticam “gaslighting”.

Em inglês o termo *gaslighting* é uma expressão que remete ao filme “*Gaslight*”

(originalmente, uma peça) dos anos 40, em que um marido entre outras coisas, diminui a intensidade das luzes da casa para distorcer a percepção da esposa, enlouquecê-la, poder interna-la e ficar com o dinheiro dela.

Essa tática se dá por meio da **manipulação psicológica** em que o narcisista faz a vítima duvidar da sua sanidade e *é outra marca registrada* dos narcisistas.

Eles tomam atitudes e agem a seguir como se aquilo não tivesse ocorrido. Podem marcar alguma coisa e depois dizerem que não o fizeram. Telefonam em horários costumeiros, ficam em silêncio e, mais tarde, juram que não foram eles. Enfim, eles torcem os fatos de todas as formas para que você comece a se perguntar o que é real e o que não é.

Quer saber se a sua sanidade está sendo posta à prova nessa relação? Observe se:

- *Você acha que não é mais a mesma pessoa de antes.*
- *Tem se sentido mais ansioso e menos confiante do que de costume.*
- *Você vive se perguntando se está mais sensível agora do que antes.*
- *Você sente que tudo o que faz está errado.*
- *Logo acha que a culpa é sua quando as coisas não dão certo.*
- *Tem se desculpado com frequência.*
- *Você sente que algo está errado, mas não consegue identificar o que é.*
- *Fica em dúvida se a resposta que dá ao seu parceiro é apropriada.*
- *Você dá desculpas pelo comportamento do seu parceiro.*

“Eles fazem isso para fazer com que outros duvidem de si mesmos, é uma maneira deles se colocarem por cima.”, diz Peykar.

Os narcisistas sentem que crescem quando são adorados, então eles recorrem à manipulação psicológica, fazendo você ficar cada vez mais em dúvidas sobre a sua percepção da realidade para que você acabe colaborando e sempre concordando com eles.

18. Você vive tenso perto deles, mas ainda espera que eles gostem de você.

Você começa a se livrar da maioria dos seus comportamentos, interesses e atividades por serem considerados “nada a ver”, “sem graça”, “fora de moda”, e você faz isso também porque começa a achar – por influência do narcisista – que está numa disputa invisível com “os outros”, pela atenção e elogios do parceiro narcisista.

Mas quem são esses “outros”?

Esses “outros” podem ser os amigos dele, os futuros pretendentes ou mesmo algum/a ex sobre quem eles, volta e meia, fazem referência. Tudo para lhe deixar cada vez mais inseguro.

O recado indireto que acabará se tornando direto é: *“Você precisa começar a ‘andar na linha’, senão...”*

Na fase da desvalorização, caso você se afaste, para testar o sentimento que você ainda espera que ele/a tenha por você, o tiro pode sair pela culatra. O parceiro manipulador que se acha superior a você poderá usar isso para enfatizar a sua suposta incapacidade de arrumar outra pessoa.

Por quê?

Porque ele é o máximo, pode tudo e tem uma multidão atrás dele.

Mas, você?

“Que pessoa melhor do que eu você irá achar?”

“E quem vai querer você (e seguem-se uma série de ofensas, xingamentos, deprecições)?”



19. Eles não se definem quanto ao relacionamento.

Existem muitas de razões pelas quais uma pessoa pode não querer definir o tipo de relacionamento que tem.

Talvez elas gostem de se relacionar com várias pessoas, vocês dois podem ter

concordado em ser “amigos com benefícios”, ou simplesmente vocês querem sexo casual.

Tudo isso, porém, deve ser combinado pelo casal.

Mas caso o *seu parceiro* estiver demonstrando alguns dos outros sintomas desta lista e não se decide sobre o tipo da relação que vocês têm, fique bem alerta.

Alguns narcisistas esperam que você os trate como se fossem seus parceiros, para que eles possam se aproveitar tanto emocional como sexualmente de você, ao mesmo tempo em que eles ficam abertos ao que consideram “oportunidades melhores”.

De fato, você pode perceber que seu parceiro flerta ou olha para outras pessoas na sua frente, diante da sua família e dos seus amigos, diz a terapeuta [April Kirkwood](#).

“Se você reclamar e assumir o quanto se sente desrespeitado, eles dirão que você só sabe criar caso, o chamarão de louca e usarão isso como mais um motivo para não se comprometerem totalmente com você. Se você não diz nada, isso também passa uma ideia de que você não merece ser respeitado”, ensina ela.

Se essa situação que você está vivendo parecer que “não tem futuro”, saiba que o seu palpite é certo.

Afinal, do que adianta estar tão comprometido com alguém que só consegue pensar em si mesmo e na própria satisfação pessoal, não importando a que preço?

20. Eles acham que estão certos sobre tudo... E nunca se desculpam.

Brigar com um narcisista é impossível. E nem é a melhor das atitudes.

“Não há debate ou comprometimento com um narcisista, pois eles sempre estão certos.” “Necessariamente eles não interpretam um desentendimento como tal. Para eles aquilo é só uma chance de dizerem a você algumas verdades.”, diz Tawwab.

De acordo com Peykar, você pode estar namorando um narcisista se perceber que o seu parceiro:

- Não ouve você;
- Não o compreende;

- *Não assume a parte de responsabilidade dele no problema;*
- *Nunca se compromete;*

Weiler aconselha que você evite negociações e discussões com qualquer um narcisista.

“Isso só vai lhe enlouquecer. O que deixa um narcisista mal é a falta de controle e a falta de discussão. Quanto menos você revidar, menos poder ele terá, melhor para você!”, ela orienta.

E como nunca pensam que estão errados, eles nunca pedem desculpas. Seja lá pelo motivo que for.

Essa incapacidade de se desculpar pode se revelar em situações em que o seu parceiro teria realmente culpa, tais como: ✓ *Atrasar-se para um evento com hora marcada;* ✓ *Não telefonarem quando prometeram fazê-lo;* ✓ *Cancelar planos importantes no último minuto, como conhecer seus pais ou amigos;* Para um narcisista, tudo o que acontece tem de colocar ele no centro das atenções e, caso ele não veja isso numa situação, ele sempre dará um jeito de fugir dela.

Não se engane: toda relação em que o outro (acha que) tem mais direitos do que você não é e nunca será uma relação saudável. Esteja você em um relacionamento amoroso, profissional ou de amizade.

21. Eles preenchem todos os espaços da sua vida.

Você passa mais tempo com *eles* e com os amigos e a família deles do que passa com os seus entes e pessoas queridas.

Tudo aquilo que você mais pensa e fala a respeito envolve somente ou sempre mais *eles* . Você se isola do seu mundo e das suas coisas para garantir que estará disponível para *eles* .

Você cancela os seus planos, compromissos e passa a viver numa constante e ansiosa expectativa por uma ligação ou pelas próximas mensagens *deles* .

É a sua vida em função da dele.

Por alguma razão bem curiosa, você nota que o relacionamento parece exigir muitos sacrifícios da sua parte, mas muito poucos da parte *deles* .

22. Eles são insuportavelmente arrogantes.

Apesar da imagem humilde e doce que alguns apresentam nos estágios iniciais, você começa a perceber com o tempo um inegável ar de superioridade neles.

Eles falam com você como se você fosse intelectualmente deficiente e emocionalmente instável.

Parabéns, você está na segunda das três fases da performance do sujeito narcisista, chamada **“desvalorização”**.

Tudo o que eles fazem é melhor, mais bonito, tem mais estilo e glamour.

No começo, você não acredita porque até parece uma caricatura de ser humano, mas eles saem com afirmações sobre eles mesmos tais como: “Eu devo ser a pessoa mais bonita/legal que você já se relacionou, não é?”

“Garanto que, se um dia a gente terminar – já que você é tão complicado – você nunca irá me esquecer.”

“Eu sei que eu marquei a vida de todas as pessoas com quem eu me relacionei.”

“Você vai sofrer se eu terminar com você?”

Sim, soa engraçado mesmo. Mas perceba o nível de egocentrismo e de importância em que essa pessoa vive e se dá!

Embora as palavras assustem pelo teor egocêntrico e corrosivo, de fato você não entende de cara que isso é sinal de que a pessoa tem uma noção totalmente distorcida do que seja um relacionamento amoroso.

Como o tempo você não tem mais dúvidas de que as frases deles são um perfeito reflexo dos seus mais íntimos pensamentos e sentimentos.

23. “Eu te amo... Eu te odeio!”

Altos e baixos se tornam uma constante no relacionamento. E é essa dinâmica que vai enlouquecendo você.

Uma hora a atenção deles é sufocante. Outra hora eles criticam você. De uma hora para outra, eles ignoram você completamente.

Em público o tratamento que eles lhe dão é diferente daquele que você recebe a portas fechadas.

Num dia eles falam sobre casar ou morar juntos ou planeja um futuro qualquer. No outro, eles estão fazendo planos com o pronome “eu”, dando a entender que o relacionamento de vocês não irá longe.

Você nunca sabe em que pé está a sua relação com eles.

No começo, quando você ainda tem alguma autonomia e tenta sair fora, se fora na fase da “idealização”, eles dirão que “não é assim”, vão querer dialogar para chegarem a um acordo.

“Não fuja. Por que você faz isso? A gente só precisa conversar!”

E é aqui que as críticas podem começar: eles procuram convencer você de que estão se esforçando e **é você** quem “desiste fácil”, que é você quem está colocando tudo a perder!

Se a sua tentativa de jogar a toalha acontecer na fase da “desvalorização”, a reação pode revelar muito sobre ele ou ela: “Você não percebeu ainda que sou eu quem decide a hora de terminar? E que sou eu quem está no controle dessa relação?”*

**Baseado em fatos reais.*

Eu pessoalmente posso dizer que, quanto mais estudo e entendo sobre esse tema, mais me convenço de que me relacionei, se não com uma pessoa realmente narcisista, com alguém que preenchia vários requisitos.

Os traços característicos desse perfil doentio eu reconheço e confesso que até me fazem rir, por me remeterem de momentos até muito cômicos se não fossem trágicos.

O que eu vivi durante aquele curto período de relacionamento instável, eu reproduzo junto com as histórias alheias ao longo deste livro.

E na minha vez, como acontece com muita gente, eu não tinha ferramental para lidar com aquilo, ainda que percebesse que algo que começou tão intenso e exagerado não estava certo.

24. O passado amoroso dessas pessoas é cheio de gente “complicada” e “sem futuro”.

Qualquer ex-parceiro ou amigo que não voltou para eles rastejando (na verdade, espertos!) provavelmente será rotulado por eles como “ciumentos”, “bipolares”, “doentes”, “cheios de mania” ou algum outro defeito incorrigível e insuportável para eles.

O engraçado é que quando vocês brigam essas mesmas pessoas “complicadas” do passado deles ganham, de repente, mais predicados e qualidades do que você.

Se essas pessoas do passado com as quais eles não deram certo por serem “difíceis”, de uma hora para outra convenientemente se tornam melhores do que você, não é para duvidar dos critérios que regem essa classificação feita pelo seu parceiro?

Não se engane:

Com o próximo/a da “fila de pretendentes” que ele/as sempre dizem ter, falarão sobre você da mesma maneira. O seu perfil como parceiro será melhor ou pior de acordo com a estratégia deles no processo de dominação da próxima vítima.

25. Eles estão sempre preocupados com a sua aparência física.

[Simine Vazir e](#) junto com outros pesquisadores observaram que: "Os narcisistas (ostensivos) são mais propensos a usar roupas caras e chamativas, têm uma aparência elegante, o que exige muita preparação e as mulheres estão sempre maquiadas e exibem o decote".

Os **homens** narcisistas passam mais tempo malhando e definindo os músculos.

Já as **mulheres** demoram mais na frente do espelho, se empetecendo.

Assim fica explicada a duração tão curta dos casos românticos com pessoas narcisistas. A atração física pode ser imediata, mas o aspecto emocional logo se mostra frustrante.

Como depois de um tempo, a novidade perde a graça para, ele “descarta” você.

26. Eles provocam ciúmes e rivalidades de você com os outros, e fingem-se de inocentes.

Como eles inicialmente direcionavam toda a atenção para você, tudo se torna muito confuso quando eles passam a se afastar e a falar ou a se voltar para outras pessoas.

As atitudes que eles tomam começam a fazer você duvidar se tem realmente algum espaço no coração deles.

- Nas suas mídias sociais, eles marcam os “amigos” ou algum dos ex-namorado/as com músicas, fotos antigas ou com gracinhas que só eles entendem.

- Quando as pessoas respondem ou reagem, elas têm o comentário “curtido”, mas o seu é curiosamente ignorado ou “esquecido”.
- Na vida real, tudo o que você gosta de ouvir, ver, assistir ou fazer, do nada passa a ser apontado como “*coisas sem graça*” e de “*mau gosto*” .
- O seu estilo de viver e de vestir passa a ser alvo de chacota e zombaria.
- É como se eles estivessem lhe fazendo o favor de estarem como você, mesmo você sendo uma pessoa com hábitos, atitudes e comportamentos tão disfuncionais.

Como você começa a perceber, é tudo um jogo e o brinquedo é você.

Mas, quando você menos espera, eles trazem mais gente para brincar...

27. Triangulação.

Como parte do jogo psicológico do “quem merece estar comigo”, eles se cercam de ex-parceiros, de atuais ficantes, de potenciais pretendentes, ou de quaisquer pessoas que lhes sejam úteis e estejam dispostas a lhes dar atenção adicional.

Se você já ouviu falar de “triângulo amoroso”, essa é a versão narcisista da ideia. E, sim, ela é propositadamente perversa.

Essa tática se chama **triangulação** porque estabelece a seguinte dinâmica:

O narcisista como atração; Você, a pessoa que “vive pisando na bola” e que ele faz o favor de suportar; A concorrência, cada vez com mais chances de ocupar o seu lugar por ser mais adequada; Como você não está mantendo o “serviço de qualidade” esperado e exigido, essas pessoas, do passado, do presente (e quem sabe do futuro?) começam a “aparecer” cada vez com mais intensidade nas frases do seu parceiro.

Isso é para você se sentir confuso e criar a percepção de que o narcisista está em alta demanda o tempo todo.

Mas, tente imaginar essa mesma triangulação no ambiente de trabalho.

O que você acharia de um chefe que sempre ameaçasse substituir você por outra pessoa, devido à sua suposta ineficiência?

Isso seria assédio moral. Você teria o direito de reclamar e depois denuncia-lo.

Sendo assim, numa relação que se pretende amorosa jamais deveria haver qualquer tipo de chantagem.

A triangulação é um dos sinais evidentes de que o narcisista faz das pessoas marionetes, e compara umas com as outras só para se afirmarem. O que eles dizem de bom ou de ruim sobre elas faz parte das suas mentiras.

28. Eles vivem entrando e saindo de relacionamentos.

Ao estudar a dinâmica dos relacionamentos narcisistas, o psicólogo [W. Keith Campbell](#) percebeu uma tendência:

Os relacionamentos deles atingem **o pico** após cerca de **quatro meses**, e depois disso geralmente terminam.

Pessoas em relacionamentos com narcisistas relatam um alto nível de satisfação nos primeiros meses (fase da “idealização”), após esse tempo a coisa toda declina muito rápido. É quando entra em cena a “desvalorização”, que pode ser mais ou menos longa, de acordo com o perfil de cada narcisista.

Isso só é um reflexo da tendência narcisista de explorar as pessoas até que toda a graça desapareça e eles se desinteressem e sumam.

Depois de quatro meses, as brigas constantes, a necessidade de controlar o parceiro, as ameaças ou reais infidelidades, a exploração e a superficialidade em geral, não poderiam resultar em outra coisa que não fosse o fim relacionamento!

Claro que o rompimento é uma prerrogativa do narcisista, cabendo a você aceitar a dispensa.

29. O passado deles é usado para ganhar a sua simpatia.

O mau comportamento dessas pessoas tem sempre raízes muito **sombrias**.

Embora tudo possa ser verdade, ele só fala com a intenção de manipular você.

Eles alegam se comportar dessa maneira por causa de um ex-namorado/a ou de um pai abusivo, por terem crescido num ambiente onde não havia demonstrações de afeto entre os pais e nem deles para com os filhos, ou por qualquer outra razão traumatizante.

Dizem que tudo o que sempre desejaram foi encontrar um pouco afeto genuíno, sossego e paz de espírito.

Mas geralmente tudo isso é para atrair a sua atenção e sensibilidade de volta para eles.

É um drama muito bem elaborado e de caso pensado!

Os narcisistas não suportam ouvir histórias tristes e odeiam quem faz **drama** na frente deles.

Mas essa regra só vale para os outros, porque quando é a vez deles, ninguém os supera neste quesito.

30. Eles xingam muito você e usam linguagem chula.

É sério. Os narcisistas são mais propensos do que ninguém a serem **verbalmente agressivos** e adoram um confronto.

Confronto é o que mais você deve **evitar** com eles. Eles se alimentam e se renovam com isso.

Palavrões e linguagem sexualmente explícita tendem a chamar a atenção para o narcisista e chocar as pessoas.

Eles xingam mais do que qualquer pessoa e além da conta quando discutem e costumam usar gestos exagerados para enfatizarem os seus argumentos.

Quando a coisa esquenta, um narcisista é capaz de falar qualquer coisa, por mais **cruel** que seja, para manter o controle da situação.

Como nas fases iniciais você acabou abrindo o seu coração, ele vai buscar exatamente os seus pontos fracos para humilha-lo e arrasa-lo por completo.

É por isso que os especialistas e a maioria dos “sobreviventes” dizem que o ideal é que você abandone a pessoa narcisista logo no início da peça.

31. Eles discutem com você o tempo todo.

Os narcisistas graves estão sempre certos – sempre. Ele quando ele não for, ele fará de tudo para se tornar.

À medida que seu relacionamento com um narcisista progride, o véu cai e ele ou ela vai parando de dizer o que eles achavam e que você de fato gostava de ouvir.

É quando as brigas – por qualquer motivo ou mesmo por motivo nenhum – se tornam mais frequentes e mais intensas.

Não há como ganhar na discussão com eles porque, como você talvez já tenha tido o desprazer de experimentar, os narcisistas não respondem à lógica.

E quando eles parecerem muito lógicos e racionais é porque isso deve estar a serviço dos seus propósitos!

32. A indiferença deles será a tua herança!

A indisposição deles para reconhecer a menor coisa que você faça pela relação será completa.

Diante da indiferença deles, geralmente você acabará reagindo de duas formas: Ou você se esforçará cada vez mais para conseguir a atenção ou o reconhecimento deles, só para perceber que pouca ou nenhuma recompensa terá. Porque isso não importa para o narcisista.

Ou você terminará por se resignar, de tão vazio psicologicamente que irá se sentindo, à medida que eles vão esgotando toda a sua dignidade.

Entenda:

O que eles fazem e pensam é maravilha e bom. O que vem de você, não tem valor ou é insatisfatório.

A sua função na vida é a de elogiar e celebrar todas as vitórias, atitudes e conquistas deles, mas isso jamais funciona no sentido inverso.

Esta é a verdade invariável sobre como os narcisistas se veem, como se comportam e podem vir a fazer você se sentir.

Navarro lamenta:

“Eu gostaria que fosse uma imagem melhor, mas é esse o nível de ruindade e de toxicidade que os sobreviventes das pessoas com essa personalidade, relatam.”

33. Quando eles forem agradáveis, você se sentirá inseguro.

Quando os narcisistas cismam de ser legais, eles podem ser até demais.

Mas por que você fica inseguro?

Porque lá no fundo – e a essas alturas desse verdadeiro espetáculo – você sabe que tudo vindo dele ou dela é uma grande **performance**, não transmite um sentimento verdadeiro.

No começo, você apreciava as gentilezas do parceiro narcisista. Mas como elas foram a perdendo a frequência, com o tempo você percebe que quaisquer

atitudes deles é superficial, utilitária.

A gentileza, agora enfim você vê, é uma ferramenta para a sobrevivência social dos narcisistas – um meio de conseguir o **que eles querem**. Somente isso.

34. Os narcisistas geralmente são muito ostensivos.

Como viemos falando e você vem percebendo, geralmente os narcisistas nos transmitem a ideia de abertura e extroversão. Esses são os narcisistas do tipo ostensivo.

Eles gostam de destacar tudo o que são (ou (pensam que são), principalmente por meio das marcas de roupas que mais lhes dão status.

De fato, a elegância deles, o estilo diferenciado e chique que eles exibem, chama muita atenção e causa admiração, a princípio.

Afinal, quem não gosta de alguém que sabe se cuidar e se vestir bem?

Mas nesse ponto, nos chama a atenção a Dra. Degges: “Os narcisistas ostensivos tipicamente são muito bons em conquistar admiradores e animar as pessoas no começo dos seus relacionamentos. Mas eles usam as pessoas, no entanto, como os diretores usam adereços em um cenário – com a intenção de criar um determinado efeito numa cena.”

Os narcisistas ostensivos desde cedo aprendem a transmitir uma imagem exagerada deles mesmos, como se estivessem realmente em uma produção cinematográfica em que eles são as estrelas.

É tudo um grande jogo de cena, e você, mais cedo ou mais tarde, não passará de um simples figurante. Ainda mais se não souber se vestir bem, como ele, claro.

Em um estudo (de Lambert e Desmond, em 2013), que explorava a relação do narcisismo com os produtos de marca, os narcisistas ostensivos tendiam a escolher as marcas que eles consideravam as “melhores”: as mais caras e mais chiques.

Para eles, o que vale não é o significado das roupas, mas as marcas caras que elas exibem e o valor monetário que elas têm. Eles são fascinados por status e moda em geral.

35. Mas os narcisistas podem ser bem discretos e sóbrios também.

Se você pensa estar seguro, porque não cairia na lábia de um narcisista do tipo

que faz do mundo sua passarela, e resolveu escolher alguém desencanado, introvertido e de hábitos sóbrios, vá com calma. Você pode estar apenas com um narcisista do **tipo vulnerável** .

Os narcisistas vulneráveis ou *ocultos* tendem a chamar menos atenção para eles mesmos quando estão em ambiente público. Muitos deles são discretos, introvertidos e não parecem estar nem aí para os palcos e holofotes do mundo.

Contudo, embora as suas roupas e acessórios não tenham *griffe* , são escolhidas com bastante cuidado. Ele se preocupa que a roupa transmita uma *determinada imagem deles* . O seu vestuário tem um significado muito “peculiar”, porque a sua roupa sempre é expressão da personalidade que ele quer passar.

Toda essa suposta sobriedade fascina, mas esconde e disfarça também muitos sonhos de grandeza.

Quando estão em um relacionamento, as expectativas deles de serem ou de se tornarem o centro das atenções pessoais são bem altas.

No entanto, o que difere os narcisistas vulneráveis dos ostensivos, nas interações sociais ou românticas?

“Os narcisistas vulneráveis experimentam frustração por não conseguirem “organizar” suas vidas ou as pessoas que os cercam da maneira que acreditam ser adequada ao seu status superior.”, compara Degges.

Enquanto nos ostensivos a **agressividade** é uma *arma de ataque* para manipular e fazer as pessoas se curvarem a eles e assim eles conseguem viver bem por um tempo, para os vulneráveis ela é um **mecanismo de defesa** para tentar compensar a inveja e a raiva, que resultam das expectativas frustradas ou pouco satisfatórias de impactarem o mundo.

Quando esse tipo de narcisista não consegue abrir caminho ou obter aquilo que ele acha que é seu por direito, toma isso como um golpe no seu orgulho e na sua frágil autoestima.

E aí, então, que ele pode explodir em ira de maneira tal que surpreende a todos, tamanha é a agressividade e hostilidade, alimentadas por sua raiva narcisista latente.



36. Eles entram em pânico quando você tenta terminar com eles.

Caso você seja do tipo de pessoa que, ao notar que algo está estranho, começar a se afastar, um narcisista irá se esforçar como nunca fizera antes para mantê-la/o por perto.

(A não ser que eles já tenham desistido de você na última fase de sua performance, conhecida como a fase do “**descarte**” , mas geralmente quando isso acontece, eles já se deram conta e do que está acontecendo e irão com todo o direito que lhes é “devido” assumir o protagonismo do rompimento!) “*No começo, eles podem apelar para o bombardeio de amor. Eles falam todas as coisas que você quer ouvir para que pense que eles mudaram*”, diz Peykar.

Mas, logo eles colocarão as suas manguinhas de fora e mostrarão que continuam sendo como sempre foram!

Por causa disso, muitos narcisistas vivem tendo encontros amorosos, um atrás do outro, até encontrarem outra pessoa para “namorarem” (ou que aceite ser alvo

das suas fantasias e dos seus abusos).

37. Quando você se mostra decidido a sair fora, eles contra atacam.

Se você tiver certeza de que o relacionamento acabou realmente, eles vão tentar de tudo para atingir você por tê-los abandonado, diz Peykar.

“O ego deles fica tão gravemente ferido que os faz sentir raiva e ódio por aqueles que os 'prejudicaram'. Afinal, tudo é por culpa dos outros. Inclusive a separação”, ela diz.

Toda a raiva é porque você os pegou de calças curtas, e isso é inadmissível para eles.

E que acontece em seguida?

Eles passam a falar mal de você, dirão que você é traiçoeiro, que é uma pessoa que foge das responsabilidades, que não tem sensibilidade tudo para manterem a boa fama deles perante o mundo.

Talvez comecem a namorar imediatamente outra pessoa para deixar você com ciúmes (e também para ajudar a curar o ego deles).

Ou, caso vocês tenham amigos em comum, eles podem tentar afasta-los de você, fazendo a sua caveira perante eles. O pior é que com a capacidade que eles têm de seduzir, irão conseguir jogar alguns contra você.

O motivo por trás de tudo isso, diz Tawwab, é que uma **boa reputação** é tudo para eles, e nada e nem ninguém pode ousar colocar isso em risco.

O fato, e isso eu notei no discurso de várias sobreviventes, é que se ele for abandonado, ele nunca esquecerá você. O que o narcisista mais teme é o desprezo.

Segundo elas, ele nunca terá sossego. Você se tornaria um fantasma na vida dele. O fantasma de alguém que ele não conseguiu usar e abusar à vontade.

“Como você pode fazer isso comigo?”

“Quem você pensa que é?”

Prepare-se para frases com esse teor. Mas seja firme na sua decisão.

38. Eles têm várias facetas e camadas.

Apesar das suas relações serem superficiais, alguns têm orbitando em torno deles uma *constelação de admiradores* a quem ele de maneira inteligente e estratégica manipula.

Navarro diz que a maioria deles são: “Os narcisistas se juntam a indivíduos nos quais você não confiaria nem para estacionar o carro. Os narcisistas atraem aqueles tipos que vem valor no jeito deles se comportarem, tais como: gente capaz de tudo pelo poder, indivíduos sem escrúpulos, os oportunistas em geral e os predadores sociais.”

Claro que nesse meio, estão também aquelas pessoas inseguras que, pelas migalhas que recebem dos narcisistas ou para ganharem alguma visibilidade, se submetem a todos os seus caprichos e manias.

O narcisista quer que você seja uma pessoa especial, assim como ele. Mas como isso nunca vai acontecer, ele precisa de uma galera que sirva aos seus interesses.

“Você é esquisita/o, já os meus amigos são assim e assado. Por que você não faz como eles?”

Se por acaso você tiver acesso a esses indivíduos, sejam eles amigos ou parentes dos narcisistas, perceberá que muitos deles vão defender ou relativizar as atitudes em geral do narcisista e tudo o que você disser ou fizer, o narcisista será por eles informado.

São metaforicamente chamados de “**macacos voadores**”. A imagem vem do filme “*O Mágico de Oz*”, no qual há uma bruxa má que envia os “macacos voadores”, lacaios da personagem, para fazerem o trabalho que ela não quer fazer.

Às vezes, os “macacos voadores” mal sabem que o manipulador só está usando-os para obter vantagens, recursos, fama, destaque, atenção e servirem como moleques de recado para obterem informações ou influenciarem alguma das suas “presas”.

Mas esses lacaios inconscientes não notarão, seja porque se assemelham de algum modo ao seu “mestre” manipulador, seja porque o narcisista os distrai e encanta com os mesmos elogios e afagos superficiais que usou para enredar você no começo.

Os narcisistas são capazes de manter diversos contatos superficiais por muito mais tempo do que fariam com uma relação amorosa, exatamente porque, naqueles casos, não existe a intimidade suficiente para que o perfil manipulador, frio e interesseiro do narcisista se revele.

Portanto, não procure ajuda ou apoio das pessoas associadas ao seu parceiro tóxico, pois você não só não obterá, como indiretamente dará munição ao seu abusador, uma vez que os “amigos” dele funcionam como “espiões”, vendo e ouvindo tudo o que o seu carrasco precisa saber.



39. Você se sente cada vez mais esgotado emocionalmente.

O que antes era amor e dedicação de sua parte se transforma em pânico e ansiedade em níveis arrasadores.

É um labirinto de emoções confusas, ações e reações desorientadas.

A sua identidade rui por completo.

Dignidade passa a ser um conceito sem sentido, isso quanto mais dura dentro deste pesadelo para o qual lhe arrastou o parceiro narcisista. Mas a perspectiva de longo prazo de se tornar um “acessório” e deixar de ser uma pessoa, não é tão atraente quanto o narcisista gostaria que você acreditasse.

Você vive se desculpando e chorando como nunca antes havia feito em sua vida.

Você dorme mal e acorda todas as manhãs sentindo-se ansioso/a e ainda cansado.

“O que será que aconteceu com aquela pessoa tranquila, divertida e descontraída que eu era antes?”

É uma dúvida interna constante.

Depois de um embate com um parceiro narcisista ou manipulador, você se sentirá exausto, esgotado, em choque e, o pior de tudo, com uma tremenda sensação de vazio.

A sua vida fica totalmente prejudicada: você gasta ou perde dinheiro e oportunidades, termina amizades, briga com parentes, tentando achar alguma explicação para tudo o que anda acontecendo, mas não consegue.

40. Os abusos serão muitas vezes ocultos.

Desde tenra idade, muitos de nós fomos ensinados a identificar maus-tratos físicos e insultos verbais diretos, mas com alguns tipos de narcisistas, dentro do amplo espectro em que eles se encaixam, o abuso não é tão óbvio.

A pessoa provavelmente nem entenderia que estava em um relacionamento abusivo até muito tempo depois de ele ter acabado.

É claro que com as dicas listadas até aqui, você agora não terá mais desculpas. Não poderá dizer que não conhece o assunto.

Por meio da *idealização* personalizada, da *desvalorização* sutil e metódica até o golpe final do *descarte*, uma pessoa complicada dessas pode efetivamente destruir o **senso de identidade** de qualquer alvo escolhido por ele.

Isso será pior principalmente para as pessoas que carreguem consigo alguns problemas de autoestima e que não conheçam muito bem a elas mesmas.

Para quem estiver do lado de fora, poderá até parecer que você “perdeu” à medida que o indivíduo narcisista em questão for dando da sua vida o fora tranquilo, calmo e saltitante.

Só você, porém, saberá o que realmente aconteceu, e somente o tempo acabará mostrando que o último dia da relação foi exatamente o primeiro dia fora do “cativeiro”.

Mas para isso, como dissemos, demandará tempo. Pois um fim de relação, mesmo com um vampiro ególatra desses ainda deixa o sabor amargo da rejeição e da solidão.

E aprender a lidar com isso não é fácil, de imediato, para ninguém.

Todavia, estar em um relacionamento com alguém que só sabe criticar, menosprezar, e tirar o seu brilho, sem jamais se comprometer com você é, não é a melhor das experiências.

41. De repente, você se vê brincando de detetive.

Isso nunca aconteceu em nenhum outro relacionamento seu antes, mas de repente lá está você investigando a pessoa em quem confiava incondicionalmente.

Se eles têm perfis no *Facebook* ou *Instagram* você passa a xeretar as postagens e álbuns deles de anos atrás.

Mesmo quando você já foi descartado, fica tentando entender o porquê, e sai à caça de pistas em fotos atuais também.

Por que mesmo quando você já ficou para trás, permanecem tantas dúvidas e questões que foram plantadas na sua cabeça, questões que tem a ver com a sua identidade e dignidade: “*O que eu fiz e quem sou eu nessa história toda?*”

“*O que eu mereço e não mereço?*” ,

Você estará tão confuso que ficará buscando respostas para um turbilhão de sentimentos que não consegue explicar. Tentando em vão encontrar peças para um quebra-cabeça que parece não ter solução.

E o pior é que tudo parece bem na vida dele/a agora que abandonou você.

Veja o quanto você irá sofrer, se você não identificar esse tipo de pessoa logo no começo.

Dito isto, o que fazer para se livrar dessas ameaças à nossa saúde mental, disfarçadas de parceiros românticos?

Para quem não caiu nessa ainda, os sinais elencados são um ótimo manual de dicas para reconhecê-los e escapar deles a tempo.

Mas e para as pessoas que não deram sorte e já estão vivendo esse pesadelo?

O que fazer?

É disso que falaremos na **Parte II**.

Não deixe de ler também: *** [VOCÊ 2.0 – 50 Macetes que vão REINICIAR a sua vida](#)

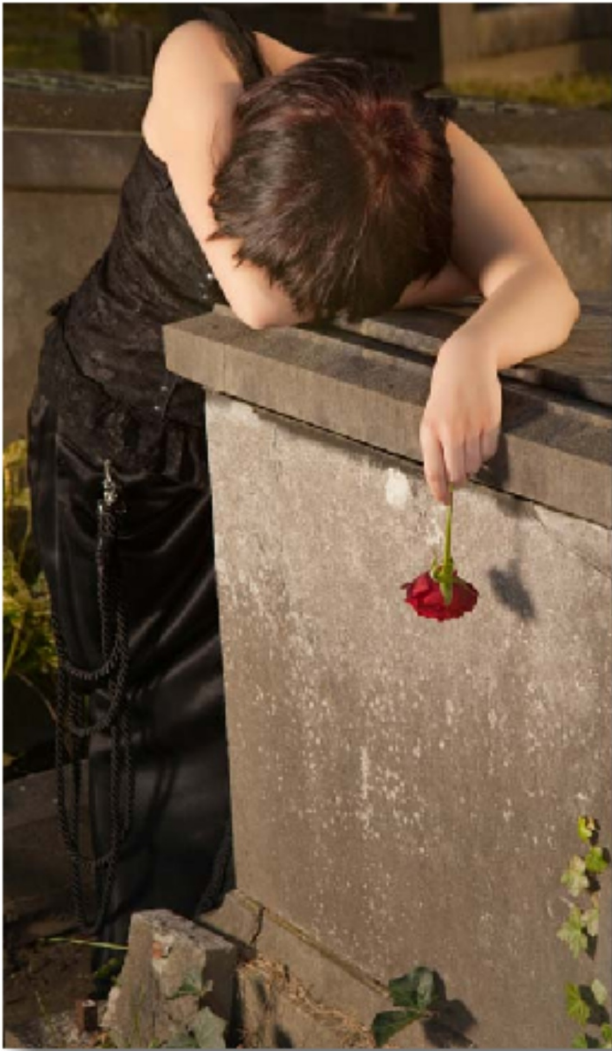
*** [90 Dicas para Turbinar a sua AUTOCONFIANÇA](#)

*** [50 Questões Provocativas para você desenvolver AUTOCONHECIMENTO](#)

[*34 dicas para você Desenvolver \(e Manter\) a sua AUTODISCIPLINA: Organize a sua vida, Tome Decisões melhores, Atinja os seus Objetivos](#)

[* 50 Dicas para você Manter ou Recuperar a ALEGRIA DE VIVER: Em tempos de guerra, Em tempos de paz, Em qualquer tempo](#)





O “*Mantra do Narcisista*”

Ao pesquisar esse tema, encontrei o seguinte texto que de maneira tragicômica resume bem a *atitude e intenção básica* do narcisista.

“Isso não aconteceu.

E se aconteceu, não foi ruim.

E se foi ruim, não foi tanto.

E se foi, não é minha culpa.

E se a culpa é minha, eu não tive intenção.

E se tive

Foi porque você mereceu!”



Parte II Como reagir ou lidar com um narcisista?

Há certo debate entre os profissionais sobre como lidar com a pessoa com transtorno de personalidade narcisista. E isso talvez porque nem todos os narcisistas são iguais, mas caem em diferentes partes daquele espectro do qual falamos no começo.

Digamos que a pessoa pareça ter traços narcisistas, mas está na área mais simples do espectro.

Ela aceitou buscar fazer terapia e está se esforçando para aprender a se relacionar de maneira mais agradável, íntima e gratificante com os outros, isso poderia ser um ótimo sinal de que há alguma esperança.

No entanto, como os traços de personalidade podem ser difíceis de mudar, pode levar vários anos de terapia até que você ou qualquer outra pessoa perceba alguma melhora.

Dependendo do indivíduo narcisista, durante esse período, ele pode começar a ver a terapia como uma perda de tempo e ser tentado a desistir.

O mais comum é que ele ou ela não reconheça os seus erros, não dê ouvidos às suas queixas e ache que tudo o que você diz é bobagem!

Táticas contra o Narcisismo

O Dr. **Dan Neuharth** sugere algumas regras de como se deve lidar e reagir diante de um narcisista, seja ele alguém que você acabou de conhecer ou um parceiro de longa data. Para caso de dúvidas sobre o que aqueles sinais todos no fundo querem dizer, aqui vai a tradução: 1) Não os julgue pela capa.

A imagem é tudo para os narcisistas. Eles trabalham duro para manter uma fachada de superioridade e confiança.

Eles gostam de deixar os outros em dúvida é transparência é o que menos se pode esperar deles.

A verdade é que eles são profundamente **inseguros** .

A bela fachada deles é projetada para esconder o seu vazio interior.

Se quiser, sinta compaixão pela dor deles, mas não se deixe levar pelas suas pretensões.

Eles parecem de ouro, mas são bijuteria.

2) Não compartilhe informações pessoais em excesso.

Quanto mais informações pessoais você der a um narcisista, mais munição ele terá para usar contra você.

Eles podem usar qualquer coisa que você tiver dividido com eles para humilhá-lo ou manipulá-lo, principalmente quando você estiver mais vulnerável ou carente.

Seja criterioso a respeito do que conta a eles.

3) Não há necessidade de justificar os seus pensamentos, sentimentos ou ações.

Muitos narcisistas tentam fazer os outros duvidarem de si mesmos (é o *gaslighting* , você se lembra?).

Eles saem com perguntas capciosas, agindo como se você tivesse a obrigação de se explicar para eles.

Sim, isso é exatamente o que parece: uma tentativa de prejudicá-lo.

A ideia é não praticar o que no inglês eles chamam de "**JADE**" , que significa: *Justificar, Argumentar, Defender ou Explicar* .

Você não precisa explicar ou justificar os seus sentimentos ou pensamentos.

Além disso, discutir ou defender-se de um narcisista é geralmente um tiro no pé. Eles não ouvem, só se interessam em ganhar; eles não se comunicam, querem apenas competir.

4) Não minimize o comportamento disfuncional deles.

O comportamento egoísta e a fome por atenção dos narcisistas podem sugar a energia de todos em volta deles. Com o tempo, as pessoas próximas tendem a ficar cansadas ou entorpecidas e deixar de registrar o quanto o comportamento narcisista pode ser doentio.

Não se iluda: enganar, manipular e humilhar os outros é doentio e errado. Há momentos em que é melhor deixar passar batido o comportamento infantil ou provocador de um narcisista, mas isso não significa que você não deva ficar bem atento ao quanto esse comportamento é prejudicial.

5) Não espere que eles assumam responsabilidade.

Os narcisistas se apropriam do crédito, mas terceirizam a culpa, e raramente admitem os seus erros ou se desculpam.

Os narcisistas acham que têm status especial, são maiores, e têm mais direitos do que todo mundo. Eles não estão nem aí para igualdade ou em assumir o que fazem – exceto se for para ganharem crédito.

Fazer com que eles assumam responsabilidade por alguma atitude negativa pode ser uma perda de tempo.

Se você quiser destacar a participação deles em algum problema, fique à vontade, mas faça isso porque você acha que precisa, só não espere que eles irão dar ouvidos ou considerar as suas preocupações.

6) Não assuma que eles compartilham seus valores e visão de mundo.

Se você espera que os narcisistas tenham compaixão, digam a verdade ou compartilhe os holofotes com você, prepare-se para se decepcionar muito.

Pessoas com narcisismo veem os outros como **fontes de gratificação**, não como iguais.

Eles usam as palavras como ferramentas ou armas, mas não para falar a verdade. Eles têm uma fome insaciável por atenção. Tudo isso é proveniente de uma noção muito insegura deles mesmos.

Ao saber disso você se livra de falsas expectativas e consegue estabelecer limites mais adequados.

7) Não tente vencê-los no seu próprio jogo.

Pode ser tentador, mas lembre-se: a maioria dos narcisistas passou a vida

aperfeiçoando a sua campanha de **autoexaltação** .

Muitos deles usam mais de manipulação em uma semana do que a maioria das pessoas faria em um ano. *Os narcisistas têm um medo mortal de perder, sentirem-se inferior e serem expostos ou humilhados .*

Por isso, eles se redobram para manter a sua imagem e em buscar fontes de estímulo para o seu ego, o que geralmente envolve abusar dos outros.

Tentar superá-los em uma guerra de palavras, ficar no nível deles ou tentar de alguma maneira adotar as técnicas deles seria como ver amador disputando com um profissional experiente. Não dá certo.

Em vez disso, jogue o seu próprio jogo e seja fiel aos seus valores.

8) Não tome as ações deles como algo pessoal.

Os narcisistas se aproveitam de quem eles puderem.

São capazes de tratar as pessoas mais próximas de maneira incomparavelmente negativa, mas são poucos os que saem imune às críticas e manipulações de um narcisista.

Se você acha que é pessoal o que eles fazem, está dando a eles mais espaço em seu mundo interior – e é exatamente o que os narcisistas querem.

Os maus tratos dos narcisistas são dolorosos e errados, mas o alvo é qualquer pessoa que tenha o azar de cruzar o caminho deles. Não é pessoal. É assim que eles vivem.

9) Não espere empatia ou justiça.

Os narcisistas geralmente são incapazes de ter empatia. A empatia é baseada no pressuposto de que outros possuem dignidade, são iguais e merecem atenção e compaixão.

Isso parece para você com o aquilo que algum narcisista que você conhece acredita?

Eles se acham tão cheios de direito que sobra pouca chance para jogar de forma limpa ou demonstrar reciprocidade.

Em sua mania de grandeza eles só conseguem ver os outros como inferiores e indignos de compaixão.

Em vez de esperar igualdade ou reciprocidade de um narcisista, concentre-se em respeitar a si mesmo.

10) Não espere que eles mudem.

Pessoas com *Transtorno da Personalidade Narcisista* ou uma forte tendência narcisista **raramente** mudam.

Eles podem alterar alguns comportamentos ao longo do tempo, mas a dinâmica subjacente que os move geralmente estará lá por toda a vida. Os narcisistas veem as outras pessoas como ameaças ou vítimas em potencial e estão presos em uma busca interminável por atenção e aprovação. Esperar que eles mudem é inútil.

Em vez disso, aceite eles como são e trate de cuidar apenas de si quando eles estiverem por perto.

11) Não subestime o poder do narcisismo.

O narcisismo é uma distorção profunda do senso que alguém tem de si mesmo.

A vida de um narcisista é uma eterna tentativa de conseguir “suprimento narcísico”: *atenção, sucesso, riqueza, poder, controle, conquista sexual e muito mais*.

Eles procuram ser alimentados. Nada é mais importante. Esse impulso é tão poderoso que eles trairão até os mais próximos a eles, se isso lhes convier.

É contra **isso** que você está lutando.

Podemos até sentir compaixão pelas profundas feridas e limitações das pessoas narcisistas. No entanto, a compaixão não implica permitir que essas pessoas machuquem ou usem você.

É sua responsabilidade e direito se concentrar em como cuidar melhor de si mesmo. Isso não é narcisismo; isso é garantia de vida saudável.

O que não é saudável é ter de conviver com alguém assim.

O que fica no final, quando geralmente as pessoas são descartadas, é uma série de perguntas sem resposta. As vítimas, que não conhecem esse transtorno, tentam entender o que aconteceu e se revolvem interiormente.

“Como alguém pode ser tão doce e se tornar tão frio e cruel no final?”

Perguntaram para [Melanie Tonia Evans](#) , uma especialista em recuperação de pessoas que tiveram relacionamentos narcisistas: “ ***Qual é o objetivo final desse comportamento narcisista ? E o que desencadeia a transição de uma fase para a próxima?*** ”

A resposta dela é um bom resumo de como funciona o processo de encantamento na cabeça dos indivíduos narcisistas: “Não acredito que os narcisistas fiquem num canto planejando os ciclos de “**idealização, desvalorização e descarte**” como relação às suas próximas vítimas, no intuito de obterem qualquer tipo de prazer ou de “recompensa” maliciosa.

Em vez disso, acredito sinceramente que eles são arrebatados na **fase de idealização** . Durante a fantasia de poderem curar as suas próprias feridas internas por meio do “*novo e maravilhoso parceiro*” .

A certa altura, o pedestal ilusório (em que estava a vítima) inevitavelmente desmorona e entra em cena o “*Você não está mais conseguindo me distrair das minhas feridas internas*”. De repente, o “novo e reluzente brinquedo” não é mais tão reluzente assim.

É nessa hora que a **desvalorização** começa.

Desse modo, quando o ego do narcisista se vê sob grande ameaça, existem apenas duas opções:

- *Prender a outra pessoa com força e torná-la impotente (desvalorização grave)*
- *Ou abandoná-la (descarta-la) e se livrar dela – do modo mais cruel possível.*

Tudo por causa da seguinte crença inicial que agora se despedaçou: ‘Como você ousa não ser o que o meu falso eu (o poço sem fundo de expectativas totalmente irrealistas) precisa que você seja para me manter feliz!?!...’

Isso é um plano elaborado – *ou parece mais uma criança ferida com raiva, no corpo de um adulto, reagindo mal a um trauma interno que não foi curado?*

Penso que é o segundo caso.

Eu considero que o narcisista é uma vítima inconsciente de si mesmo.

Os narcisistas relataram que ao se verem em ação, era como se estivessem assistindo a um trem descontrolado saindo da estação, sem que eles pudessem detê-los.

Não é diferente de **nós** quando reagimos de maneira emocionalmente deficiente e não conseguimos evitar. Tudo porque, naquele momento, feridas recentes e não cicatrizadas é que estão no comando (da nossa reação) e não um adulto bem resolvido.

Além disso, os narcisistas **se "sabotam"** . Eu penso que no fundo os narcisistas esperam fracassar – eles esperam que os scripts que foram um legado de seu ser interior original destruído venham à tona – *“eu não sou digno de amor, não sou bom, sou ruim, as pessoas me abandonam.”*

Nas profundezas do seu “verdadeiro eu” alienado, e pelas vozes críticas internas que sempre ameaçam se revelar, o narcisista acredita que ele é uma pessoa **repulsiva, desagradável e inaceitável** .

É essa a razão para o seu ego monstruoso, formado por mecanismos patológicos de defesa que assumem o controle e criam o "roteiro" que ele espera livra-lo de todos aqueles sentimentos.

O ego que tentará implacavelmente destruir alguém ou qualquer coisa que represente uma ameaça em decodificar aquelas velhas feridas que ardem como brasas debaixo das cinzas.”

A reflexão de Melanie Evans por tudo o que li sobre o assunto – e o pouco de experiência que tive com isso – considero que descreve tão bem a mecânica do comportamento narcisista, que é quase um “raio-x” do problema.

A pessoa narcisista tem consciência do que faz?

Já que é o narcisismo é um transtorno, os especialistas em geral concordam que o narcisista sofre com esse comportamento imaturo de viver atrás de histórias de amor ideais.

Melanie Evans ouviu essa pergunta de vários dos seguidores e respondeu: sim, eles sabem o que estão fazendo.

Mas ela aprofunda a resposta dizendo que apesar deles saberem que estão usando e manipulando as pessoas, eles não têm consciência do **porquê** que estão fazendo, e portanto não conseguem parar, pois o seu ego é muito inseguro.

“Muitas pessoas pensam que, porque um narcisista "sabe" o que está fazendo, pode parar de fazê-lo. Isso não é verdade – seria necessário ter consciência para tanto.

Se o narcisista nunca se voltar para as feridas e traumas internos que o levam a

se comportar desse modo, o comportamento nunca cessará.

Todo mundo – sem exceção – se comporta de certa maneira, de acordo com a sua versão do mundo.

E do jeito que a maturidade emocional do narcisista está configurada: ‘Eu não me sinto seguro, as pessoas não são confiáveis e nem me passam segurança, eu estaria indefeso sem essa estratégia’... Ele ou ela sempre se comportará dessa maneira. E até que essas crenças sejam curadas ou reorientadas (e os traumas originais resolvidos), a sua conduta não será diferente.”

No entanto, por mais que entendamos as razões profundas das quais o próprio narcisista é de certo modo uma “vítima”, o caso é que eles se tornam máquinas insaciáveis de destruição emocional (e até física) das pessoas que não têm nada a ver com eles.

E essas outras pessoas não podem ficar a mercê dessas criaturas descompensadas.

Sendo assim, essas pessoas precisam aprender o máximo que puderem sobre esses vampiros, tanto as que já estão sob o seu domínio deles, como aquelas que ainda são ignorantes a respeito desses desnutridos emocionais.



São a essas pessoas, vítimas ou possíveis vítimas dos narcisistas, que esse livro visa em primeiro lugar.

Como romper com uma pessoa narcisista?

Ao falarmos e indicarmos ao longo do texto que a performance do narcisista passa por três fases – idealização, desvalorização e descarte – não quer dizer que essa última se traduza realmente em abandono.

Melanie Evans concordando com um dos seus comentadores quando esse

pontuou que algumas pessoas não entendem que“ desvalorizar e descartar: “*Não significa necessariamente que o narcisista abandone e/ ou se separe fisicamente da vítima. Pode significar apenas uma **partida emocional** , um abandono em que se utiliza o tratamento frio ou silencioso como parte do ciclo (de abuso).*”

Ao que ela completa: “E isso é muito, muito verdadeiro: pode haver pessoas presas nesse ciclo com um narcisista há décadas ou ficar ali uma vida inteira... o descarte não precisa ser literal.”

É por isso que a vítima, muito antes desse descarte, seja ele em sentido próprio ou figurado rompa definitivamente esse ciclo.

O ideal mesmo é que fosse logo na fase inicial, antes da desvalorização, mas a maioria de nós não terá maturidade, ao passar por isso na primeira vez, para resistir ao “temporal de amor” da fase da idealização.

Seja como for e a que altura estiver, você precisa sair das garras dessa vampiro/a: ✓ *Lembre-se sempre de que você merece o dever buscar o que é melhor para você.*

- ✓ *Nenhum tipo de relacionamento deve ser incômodo, machucar ou adoecer você;*
- ✓ *Fortaleça os laços com os seus amigos de verdade.*
- ✓ *Crie uma rede de apoio emocional com amigos e familiares que o ajudem a por os pés no chão.*
- ✓ *Incentive o seu parceiro a fazer terapia.*
- ✓ *Procure um terapeuta.*

As pessoas em geral, mesmo aquelas que sofreram nas mãos desses tipos extremamente tóxicos, tendem a dizer e a defender a ideia de que todo relacionamento é difícil, que você só precisa aprender a escolher os “menos piores”.

O mais bizarro é que encontrei essas sugestões nos comentários de pessoas que sobreviveram a relacionamentos narcisistas, postados em vídeos do Youtube!

Abandone esse pensamento.

Ideias como essas só servem para perpetuar a cultura do abuso, em todas as suas formas.

Esse pensamento conformista é resquício de uma mentalidade determinista, baseada em ideias religiosas e moralistas ultrapassadas, que colocava, principalmente o homem, acima de tudo em seus direitos e desejos.

Essas ideias deformadas e alienantes, para o seu próprio bem, não devem ter vez

e nem voz diante dessas situações.

Se há dor, há abuso. E onde há abuso, a vida não pode ser plena e está ameaçada.

De modo geral, vou dizer aqui o que eu gosto e costumo lembrar em todos os meus livros sobre como devemos ver as pessoas e lidar com os nossos relacionamentos em geral, e não só amorosos.

Os pontos a seguir são algumas constantes da natureza humana em ação: ➤ *O ser humano tem uma tendência abusiva e predatória inata;* ➤ *O ser humano vai sempre querer adaptar o ambiente à sua volta em um espaço familiar e agradável. Isso inclui outros seres humanos;* ➤ *Todo encontro humano é uma disputa, em que o lado mais forte vai sempre tentar dominar e “colonizar” o lado mais fraco.*

➤ *Todo relacionamento humano pode ser tóxico se não for desde cedo baseado em regras equilibradas de convivência.*

O problema é que só nos preocupamos em definir, rotular ou classificar determinados comportamentos quando os casos se tornam muito graves.

Esquecemos que os “casos graves” começaram muitas vezes como casos “normais”, as ditas “coisas da vida” que foram piorando.

É o que acontece com as pessoas que vivem relacionamentos abusivos.

Com medo de serem vistas como sensíveis, “frescas” ou até inexperientes demais, vão desculpando tudo que lhes acontece. Até perderem o total controle da situação.

E é por isso que tanta gente sofre nas interações humanas em geral, por achar que tudo o que acontece “faz parte”, que é algo natural da vida a que tudo é uma questão de se adaptar ou de acostumar.

Na dúvida, não hesite: saia.

Seja você sensível, ingênuo, inexperiente, etc., demais para o gosto dos outros, pode muito bem analisar isso de fora, em segurança.

Talvez você descubra que só precisava ter uma “casca grossa”, que só era questão de pegar o jeito da coisa.

Mas quem sabe você não descubra que, ao fugir, escapou de uma situação extremamente tóxica e que lhe deixaria traumas irreversíveis?

Nos dois casos, você terá chegado à conclusão. Mas de fora, de uma perspectiva

segura.

E quando ao assunto específico deste livro: o narcisismo, tudo começa tão desproporcional e exageradamente bonito que os abusos quando surgem desorientam qualquer pessoa, mesmo as mais experientes.

Mas será que a pessoa, que será em breve uma vítima, não responde por parte disso?

Dê no que der, não vá aceitando, não espere piorar por achar no começo que a pessoa está com algum problema e que você pode fazer a diferença na vida dele. Não banque o “todo-poderoso salvador/a”.

Talvez você queira acreditar que pode ajudar a "curar" um narcisista por meio do seu amor e do seu comprometimento com a relação.

Mas todos os especialistas que consultei e pesquisei foram unânimes: *eles não mudam facilmente e você não pode ajuda-los*.

Saiba que os narcisistas não acreditam que têm falhas ou que precisam ser curados.

Num relacionamento com um deles se houver alguém complicado ou problemático, essa pessoa definitivamente... Só pode ser **você** !

Os narcisistas não sentem nenhuma vergonha pelo seu comportamento.

Para ter uma ideia, alguns talvez não gostem de ser rotulados como narcisistas, mas se você lhes perguntar se eles se veem assim, muitas vezes eles admitirão isso sem problema nenhum, nos informa a Dra. Degges.

E o conselho dela quanto a atitude que se deve ter em relação a eles, não poderia ser mais curto e grosso: Saia antes da coisa se aprofundar.

Quando alguém parecer querer ocupar muito espaço em sua vida ou você notar que o relacionamento está evoluindo rápido demais, para o seu próprio bem você deve pisar no freio e saltar fora antes que se torne muito complicado sair.

Depois, o drama será maior e os esforços a fazer, também.

Mas e se você já estiver vivendo essa relação, e quiser entender porque foi parar dentro desse pesadelo?

Cabe aqui a questão da nossa responsabilidade que não podemos jamais deixar de considerar.

A) Reconheça as características que fazem de você uma presa fácil.

Para começar, você precisa descobrir por que eles escolhem você como alvo.

Sim, é claro que algo dentro de você está respondendo por esses abusos, seja na vida social, profissional, familiar ou amorosa.

De acordo com a autora **Peg Streep** no [*Psychology Today*](#) :

*"Tente pensar com frieza sobre as interações que você teve ou tem com a pessoa que lhe deixou infeliz – concentrando-se no **porquê** você se sentiu como se sentiu e não no que você sentiu – e veja se consegue discernir um padrão."*

Será que você tem **necessidade de agradar** ou tem **medo de causar conflito** ?

Pense.

Volte lá atrás e avalie as interações que você teve, prestando atenção *ao que você fez* , mas não no que você sentiu - e veja se consegue encontrar outro padrão. Estamos falando de ações e reações aqui.

Depois de encontrar um padrão, você pode ter mais consciência de quais comportamentos fizeram ou fazem com que essa pessoa tire vantagem de você.

Lembre-se de que ao avaliar quais as características que lhe causam mal, não significa que você seja o culpado por elas. Você só está se responsabilizando pelas fraquezas que carrega com você. **Eles ainda são os culpados** , que se servem dos seus pontos fracos para ataca-lo.

Seja como for, esse exercício ajudará você a se preparar e a evitar que eles tenham acesso e afetem você tão facilmente no futuro.

Os sobreviventes de relações narcisistas geralmente depois reconhecem que tinham alguns “pontos fracos” que foi por onde o vampiro emocional os atacou:

- *Será que foram os seus graves problemas de **autoestima** ?*
- *Talvez tenha sido a sua **dependência emocional** ?*
- *Quem sabe você tivesse **complexos de rejeição** ?*
- *Você é uma pessoa insegura, tímida e levava uma **vida solitária**?*
- *Será que você alimentava a expectativas de viver um “**amor de contos de fada**”?*

Essas são apenas algumas possíveis portas de entrada para o abusador ter tido acesso a você. Narcisistas farejam como cães as pessoas que têm sérios problemas emocionais ou questões afetivas mal resolvidas.

Você não tem ideia do grande favor que estará fazendo a si mesmo.

No entanto, as pessoas *mais determinadas, desenvolvidas, bem colocadas e*

inteligentes em outros aspectos da vida, também são **muito atraentes** aos caprichos dos narcisistas.

Pois eles vão se sentir vitoriosos e mais potentes, por terem e envolvido e dominado essa tipo de pessoa. É um troféu que eles vão adorar exhibir, nos adverte a coach de vida [Stephanie Lyn](#) .

Como os narcisistas vivem atrás de suprir as suas carências, essas pessoas são como uma “dose dupla” de suprimento para eles.

Uma vez que você refletiu e talvez até já tenha respondido às questões que colaboraram para que você se deixasse arrastar para essa situação, é hora de pensar em como você vai conviver com eles até saber *o que* e *como* fazer para deixar o relacionamento.

B) Prepare a sua saída de maneira estratégica.

Caso dividam o mesmo teto, você terá que chamar essa pessoa de canto e ter uma conversa séria com ela.

Havendo filhos envolvidos, você precisará identificar quais estão do seu lado, conversar com eles e prepara-los para a mudança na configuração familiar.

Se a questão for material, você terá de ver condições firmes que possibilitem você de deixar a casa, se ele não for embora.

Enquanto estiver morando com o narcisista, você terá de aprender a dar respostas e não simplesmente a reagir às provocações dele.

Isso exigirá um grande e dedicado trabalho de autoconhecimento para você recuperar o seu **senso de identidade** , a sua **dignidade pessoal** e sua força interior.

Contudo se a sua convivência com a pessoa for temporária, mantenha distância, preencha o seu calendário com as coisas que você gosta de fazer, em vez de dar a atenção ou perder tempo com qualquer coisa que tenha a ver com o seu parceiro narcisista.

Mas entenda que todas essas são **atitudes temporárias**.

Assim que você tiver as mínimas condições de caminhar com as próprias pernas e se virar sozinho/a, não pense duas vezes: **saia** A única e definitiva atitude a se tomar contra um parceiro narcisista é deixa-lo.



C) Veja o luto como uma oportunidade Entrar para o círculo pessoal de um narcisista pode fazer você se sentir especial por um momento. E é normal que de início, nessa fase de luto que se segue ao rompimento, tudo fique estranho e sem sabor.

Mas não é essa a sensação que fica após todo rompimento?

Além do mais, você só achará a vida insossa porque estará lembrando seletivamente da fase doce, a fase da idealização e do amor intenso.

Lembre-se de tudo de ruim que se seguiu e que por acaso tenha trazido você ao estado atual, que logo você verá que essa sensação de solidão é mais do que benéfica.

“Você não pode mudar uma pessoa com transtorno de personalidade narcisista ou fazê-la feliz amando-a ou mudando a si mesma para corresponder aos seus caprichos e desejos. Eles nunca estarão em sintonia com você, nunca serão sensíveis às suas experiências e você sempre se sentirá mal após uma interação com elas” , alerta a psicóloga **Angela Grace** .

"Os narcisistas não conseguem se realizar nos relacionamentos e nem em qualquer aspecto das suas vidas, porque nada é especial o bastante para eles", acrescenta a doutora.

*"A melhor coisa que você pode fazer é **cortar laços** . Não lhes dê explicações. Não ofereça uma segunda, terceira ou quarta chances. **Rompa com eles** ", diz Grace.*

E a especialista os define de uma maneira muito precisa: "Você jamais será o bastante para eles, porque nem eles são o bastante para eles mesmos."

Como uma pessoa narcisista provavelmente tentará entrar em contato com você e assediá-lo por meio de ligações ou mensagens, depois que tiverem processado a rejeição, a terapeuta **Jacklyn Krol** recomenda *bloqueá-los* em suas redes sociais para que você continue firme e forte na sua decisão de superá-los.

Joe Navarro reconhece que buscar terapia é uma atitude inteligente, mas como sabe que não é acessível a todos, completa: *"Na minha experiência, a única solução que funciona é , assim que você os reconhecer pelo que ele é, se **distanciar do indivíduo o mais rápido possível** ."*

"À medida que as suas feridas psíquicas se curarem, você verá a sua vida melhorar e perceberá a sua dignidade restaurada."

"Por mais doloroso que seja o distanciamento, em grande parte das vezes é a única maneira de fazer com que a dor pare e você recupere o seu bem-estar."

É claro que não somos tão racionais assim. Portanto, considere seriamente a possibilidade de haver alguns escorregões ao longo do seu processo de rompimento e libertação. Só o fato de você reconhecer isso já lhe prepara para lidar melhor com as recaídas.

No entanto, caso isso aconteça, que seja acidental e não algo deliberado.

No site [*Mind Body Green*](#), **Annice Star** , que estava envolvida em um relacionamento com um narcisista, conta que decidiu ver o seu parceiro novamente, meses depois de haver terminado com ele.

Como se sentia carente, ela se convenceu de que se o encontrasse e ao menos pudesse um se tornar amiga dele, tudo poderia funcionar melhor.

Por que foi uma má ideia? Ela explica: "O que me chocou, no entanto, foi a facilidade com que eu me vi indo para cima dele, procurando-o assim e assado, com todo cuidado de ver onde eu deveria pisar, justificando tudo... o que você pensar, eu fiz.

“Em uma hora, eu perdi tudo o que eu pensei haver ganhado nos meses que haviam passado desde a nossa separação.”

“Meu respeito próprio, conhecimento interior, integridade, minha força e limites já colocados viraram fumaça diante do meu fascínio por ele. Quase me apaixonei por sua sensualidade e novo. Mas, de alguma forma, de repente eu disse não. Até que ele finalmente foi embora.”

“Assim que ele saiu, comecei a odiá-lo. Lembro-me desse mesmo padrão de quando estávamos ‘juntos’.”

E ela aconselha que, por isso tudo, o melhor a fazer é seguir em frente em não se deixar levar pela tentação de reencontrar ou dar chance a essa pessoa.

O narcisista não merece nada disso.

O segredo é continuar em frente e, com o tempo, você voltará a ser a pessoa que sempre foi antes de cair nas garras egocêntricas do parceiro narcisista.

Só que agora você será mais forte, mais sábio/a exatamente por ter conseguido superar e resistir a ele.

D) Narcisistas S.A?

E não se esqueça dos “macacos voadores”, as pessoas que cercam o narcisista!

Você pode ter se livrado do abusador porque o bloqueou em todas as redes e pensa que está tudo bem.

Mas e aquela patota que servia a ele de lacaios: podem ser os colegas de trabalho, amigos em comum, parentes dele com quem você pode ainda ter contato e conversar com eles?

Na dúvida, **bloqueie todo mundo** . Tire-os da sua vida. Não confie em ninguém. A faxina deve ser geral.

Quando não havia redes sociais – e mesmo hoje, ainda não é assim? – basta uma informação, mesmo partindo de alguém desavisado que saiba de você para que o abusador volte a se aproximar.

Há muita gente de boa intenção, mas que por serem ingênuos demais, se tornarem os maiores “cumplices” de grandes tragédias sem nem se darem conta.

E se no seu caso, o narcisista for do tipo **violento** , quanto menos ele souber de você, melhor.

“Você busca as suas coisas sem ficar contando para as outras pessoas, porque você não sabe quem está trabalhando a favor do abusador.”, alerta a terapeuta [**Simone Velloso**](#).

E de narcisistas, toda distância é pouca.

Conclusão:

O conselho geral que permeia o discurso de todos os especialistas e dos sobreviventes mais conscientes sobre as suas histórias com parceiros narcisistas foi:

Precisamos ser responsáveis.

Precisamos assumir que temos pontos fracos, como sonhos e fantasias romantizadas demais sobre os outros e sobre nós. E que essas características são como portas escancaradas convidando todo tipo de abusador emocional ou físico a invadir o nosso mundo pessoal.

Fique do seu lado, e em tudo o que fizer na vida, saiba se colocar em **primeiro lugar**.

Se você ainda não sabe como fazer isso, é porque ainda não se conhece o suficiente. Procure trabalhar isso.

O autoconhecimento é certamente o caminho da libertação pessoal em vários aspectos, especialmente no que se refere aos assuntos do coração.

Fique atento ou atenta a qualquer pessoa que pareça boa, envolvente ou se apresente “perfeita” demais, logo de cara na sua vida. Principalmente para aquelas que falem que você é “tudo que elas sempre procuraram” para elas.

Proteja o seu pescoço de vampiros.

Tape os seus ouvidos para essas sereias.

Mas volte os seus sentidos para compreender mais e mais quem é você.

E a vida pode se tornar bem mais fácil, mais leve e até lhe parecerá mais gentil!

Meus outros livros: (Autoconhecimento) *[34 dicas para você Desenvolver \(e Manter\) a sua AUTODISCIPLINA: Organize a sua vida, Tome Decisões melhores, Atinja os seus Objetivos](#)

** 50 Dicas para você Manter ou Recuperar a ALEGRIA DE VIVER: Em tempos de guerra, Em tempos de paz, Em qualquer tempo*

***** [VOCÊ 2.0 – 50 Macetes que vão REINICIAR a sua vida](#)**

***** [90 Dicas para Turbinar a sua AUTOCONFIANÇA](#)**

***** [50 Questões Provocativas para você desenvolver AUTOCONHECIMENTO](#)**

*** [VIVER DE VERDADE: Abandone os Limites do passado, Abra-se às Oportunidades do futuro](#)**

*** [Faça de Propósito – Porque quem faz a vida ter sentido é você!](#)**

*** [Ser "bonzinho" não é o caminho – Como se tornar definitivamente uma pessoa mais autêntica](#)**

*** [Qual é a sua paixão? – Todos nós temos algo importante a fazer na vida](#)**

(Relacionamentos pessoais) * [A Arte de Ler A MENTIRA](#)

*** [MANUAL DA PAQUERA – Como saber quando ELE ou ELA está a fim de você?](#)**

*** [Decifre as Pessoas - Aprenda a ter Carisma](#)**

(Produtividade e Sucesso) ** [O Guia definitivo da PRODUTIVIDADE: Os segredos que ninguém quer que você saiba!](#)

***** FOCO: - Um Guia para Melhorar a sua Concentração, Aumentar a sua Produtividade e Acelerar o seu Sucesso ** DEIXA PRA FAZER DEPOIS! – O lado positivo da PROCRASTINAÇÃO***

***** Os Segredos da INFLUÊNCIA e da PERSUASÃO: Tudo depende de você tocar o coração das pessoas!***

FONTES:

<https://highexistence.com/30-signs-toxic-person/>

<https://www.talkwithshirin.com/>

<https://www.tmaworld.com/our-thinking/infographic-15-tips-handling-narcissistic-colleagues>

<https://www.healthline.com/health/mental-health/am-i-dating-a-narcissist#1>

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/spycatcher/201709/inside-the-mind-narcissist>

<https://www.nyu.edu/gsas/dept/philo/courses/materials/Narc.Pers.DSM.pdf>

<https://www.lifehack.org/796353/narcissistic-behavior>

<https://www.healthline.com/health/narcissistic-personality-disorder#symptoms>

<https://www.tmaworld.com/our-thinking/infographic-15-tips-handling-narcissistic-colleagues>

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/201911/falling-narcissist-is-easy-mistake-make>

<https://www.psychologytoday.com/us/articles/201107/how-spot-narcissist>

<https://blog.melanie-toniaevans.com/a-deeper-look-at-idolise-devalue-discard-the-3-phases-of-narcissistic-abuse-part-2/>

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/tech-support/201612/8-strategies-dealing-the-toxic-people-in-your-life>

https://blogs.psychcentral.com/narcissism-decoded/2017/04/11-things-not-to-do-with-narcissists/?li_source=LI&li_medium=popular17



Sobre o Autor:

***Di Saval** tem formação em Filosofia e Teologia. Há muito tempo é um estudioso e pesquisador independente sobre tudo o que envolve **Autoconhecimento** e **Crescimento Pessoal** .*

*O que ele tem descoberto em seus estudos é que só conseguimos ser felizes se descobrirmos a nossa **verdadeira identidade** e passarmos a viver, trabalhar e nos expressar a partir dela. Por isso, ele tem como projeto divulgar, de maneira acessível a todos, tudo o que ele aprendeu, viveu (e continua aprendendo e vivenciando) há mais de vinte anos sobre temas, estratégias e ferramentas em geral que nos possam ajudar a desenvolver as nossas vidas.*

*Além de “blogar” sobre Autoconhecimento, ele escreve sobre Empreendedorismo, e é um aventureiro no mundo do **Marketing e do Empreendedorismo Digital** .*

Contatos E-mail: didiyo@hotmail.com

Instagram: didi_1938